

日	曜	こん だて めい 献立名		おも 主 な さい 材 りょう 料						えいようりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)				
		しゅしよく 主食	牛乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		エ ネ ル  (Kcal)	たん ぱ く 質  (g)	脂 質  (g)	塩 分  (g)
					魚・肉・卵・ 豆・豆制品 1群	牛乳・乳製品 小魚・海藻 2群	緑黄色野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	米・パン・めん いも・砂糖 5群	油脂 6群				
8	月	小さいはちみつパン	牛乳	スパゲッティボロネーゼ グリーンサラダ コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト・ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	748 994	35.8 46.0	19.5 23.8	3.2 4.3
9	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト	とり肉 まぐろツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく・キャベツ しょうが・コーン たまねぎ	こめ・麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	845 994	25.8 29.8	27.3 31.3	2.7 3.2
お祝い献立			牛乳	とり肉のてりやき はるキャベツとなのはなのあえもの とん汁 デザート	とり肉・とうふ たまご・みそ ぶた肉	牛乳	にんじん なのはな	キャベツ・ねぎ だいこん ごぼう	せきはん ごま 油	ごま 油	846 947	30.9 37.1	29.5 28.3	2.8 3.4
10	水	せきはん	牛乳											
11	木	こめこドッグ	牛乳	ごぼうサラダ しおばらスープいりやきそば	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ キャベツ コーン	パン やきそばめん	ごま油	655 762	23.8 27.3	28.3 31.7	2.8 3.6
12	金	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき だいこんサラダ わかたけみそ汁	ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが・きゅうり たまねぎ・たけのこ だいこん	こめ さとう	ドレッシング	636 762	28.3 33.7	17.6 19.9	2.1 2.6
15	月	バターパン	牛乳	トマトソースハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ	ぶた肉・ベーコン とり肉・ホタテ ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも	バター ドレッシング 油	742 946	32.3 41.0	32.8 40.6	3.9 5.2
16	火	なめし	牛乳	あつやきたまご うどいりきんぴら すいとん汁	たまご ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	うど・はくさい だいこん・ねぎ ごぼう	こめ さとう すいとん	油・こむぎこ ごま ごま油	638 763	23.1 27.0	13.1 14.3	2.9 3.6
かみかみ献立			牛乳	エビカツ アスパラとベーコンソテー ワンタンとくきわかめのスープ	エビ・かまぼこ ベーコン とり肉	牛乳 くきわかめ	アスパラ にんじん	キャベツ・ねぎ にんにく しょうが	こめ・ワンタン こむぎこ パンこ	油	655 796	23.4 28.6	19.1 21.9	2.5 3.1
17	水	ごはん	牛乳											
18	木	小さいコッペパン	牛乳	れんこんサラダ ごま汁うどん いちごジャム	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん・しょうが キャベツ・もやし コーン・たけのこ	パン うどん いちごジャム	油 ごま	608 789	21.6 26.9	23.1 27.7	2.5 3.3
19	金	ごはん	牛乳	ブルコギチキン 和風サラダ たまごスープ	とり肉 たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	にんにく キャベツ もやし・ねぎ	こめ さとう	ごま	623 767	30.2 38.8	18.1 21.8	2.5 3.1
22	月	まるパン	牛乳	とちぎけんさんぶた肉コロケ スナップエンドウいりサラダ はるさめスープ	ぶた肉	牛乳	スナップエンドウ にんじん	キャベツ・ねぎ カリフラワー もやし・たけのこ	パン・じゃがいも こむぎこ・はるさめ パンこ	油 ドレッシング	630 779	25.8 31.3	26.5 31.1	2.4 3.1
23	火	ごはん	牛乳	さんしょくどんの具 しんじゃがいものみそ汁	とり肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	728 873	30.0 35.6	26.5 30.9	2.6 3.3
24	水	ごはん	牛乳	ニシンのてりやき ひじきのにももの けんちん汁	ニシン・とうふ あぶらあげ とり肉・みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ねぎ	こめ さとう さといも	油	672 782	30.1 33.7	20.9 22.9	2.5 3.1
25	木	コッペパン	牛乳	タンドリーチキン フルーツクリーム やさいスープ	とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ・ホイップ	にんじん パプリカ	にんにく・バナナ・キャベツ しょうが・いちご・たまねぎ みかん・もも・コーン	パン さとう じゃがいも		743 949	27.5 35.5	30.8 38.6	2.4 3.1
26	金	ごはん	牛乳	チンジャオロースー ナムル ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく・たけのこ・もやし しょうが・しいたけ・ねぎ たまねぎ・きゅうり	こめ でんぶん	油 ドレッシング ごま・ごま油	656 785	26.2 31.1	21.5 24.9	2.5 3.0
30	火	ごはん	牛乳	アジフライ のりあえ さわにわん	アジ・とうふ ぶた肉 なると	牛乳 もみのり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	たけのこ・しいたけ ごぼう・ねぎ だいこん	こめ こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油	662 761	27.6 31.1	19.5 20.9	2.1 2.5



今月小学生平均栄養量	692	27.6	23.3	2.6
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	840	33.4	26.9	3.3
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

★都合により献立を変更する場合があります。