



日	曜	こん だて めい 献 立 名		おも 主 な ざい 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）		ギ ー ネ ル (Kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
					1 群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	木	ミルクパン	牛乳	とり肉のカレーマヨやき ジャーマンポテト にこみスープ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	パン じゃがいも バター	マヨネーズ	550 752	28.0 38.5	22.6 28.9	2.0 2.8	
2	金	ごはん	牛乳	さんまみぞれに やさいきんぴら はくさいのみそ汁	さんま さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん れんこん・ねぎ ごぼう・はくさい	こめ ごま ごま油		736 872	30.4 34.3	22.5 25.8	2.2 2.8	
5	月	小さいはちみつパン	牛乳	ビッグ肉だんご スパゲティサラダ トマトスープ	ぶた肉 チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン・麦 スパゲティ じゃがいも	マヨネーズ	649 830	25.3 32.1	28.0 34.7	2.3 3.0	
6	火	ごはん	牛乳	とちぎけんさんにらまんじゅう ナムルサラダ ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にら ほうれんそう にんじん	ちやし・キャベツ ねぎ しいたけ	こめ こむぎこ ごま ごま油	ドレッシング	623 784	25.6 32.8	18.2 22.3	1.9 2.5	
7	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のねぎしおいため とうふナゲット はんぺんのすまし汁	ぶた肉 とうふ はんぺん	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく・たまねぎ しょうが・ねぎ キャベツ	こめ でんぷん ごま油	油	692 813	27.5 32.4	23.7 26.2	2.3 2.9	
8	木	小さいアップルパン	牛乳	バンバンジーサラダ カレーうどん	ささみ・かまぼこ ぶた肉 油あげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	りんご・ねぎ キャベツ たまねぎ	パン うどん でんぷん	ドレッシング	679 852	26.7 33.1	22.5 26.9	2.7 3.5	
		かみかみ献立		牛乳	ロースとんかつ たくあんとやさいのさっぱりあえ いなか汁	ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん	ちやし・ねぎ だいこん ごぼう	こめ じゃがいも ごま ごま油	油	721 890	28.3 35.0	23.6 28.8	2.5 3.2
9	金	ごはん	牛乳	ウインナーチリソース ポテトサラダ やさいスープ	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく・だいこん たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	626 817	24.4 31.4	26.9 35.2	2.7 3.6	
		地産地消給食		牛乳	タコライスのぐ 花やさいサラダ ミルクスープ	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ・はくさい カリフラワー キャベツ・しめじ	こめ さとう じゃがいも	油 ドレッシング	690 844	30.2 37.3	24.7 30.1	2.2 2.8
16	金	ごはん	牛乳	だいこんサラダ ちゃんぽんめん	チキンハム ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	たけのこ・はくさい だいこん・コーン スライスしいたけ	パン ちゃんぽんめん 油	ドレッシング	575 792	25.1 33.3	17.9 22.1	1.8 2.5	
20	火	さつまいもごはん	牛乳	ローストチキン のりあえ だいこんとあぶらあげのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 もみのり	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ	こめ さつまいも ごま ごま油	ごま	634 781	30.5 39.2	18.7 22.6	2.2 2.8	
21	水	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ おかかあえ すいとん汁	はんぺん かつおぶし ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい・しいたけ だいこん・ねぎ ごぼう	こめ すいとん ごま	油	741 863	28.5 33.7	21.7 23.0	2.0 2.4	
22	木	バターパン	牛乳	トマトミートオムレツ ほうれんそうソテー こんさいときのこのシチュー	たまご とり肉	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	キャベツ・しめじ たまねぎ・マッシュルーム コーン	パン じゃがいも 油	バター	681 833	26.5 31.8	32.9 38.9	2.8 3.5	
23	金	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ すまし汁	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく ちやし ねぎ	こめ さとう ごま ごま油	油	668 817	28.6 35.2	24.5 29.9	2.1 2.7	
26	月	黒パン	牛乳	タンドリーチキン ツナとやさいのサラダ ABCスープ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	にんにく・コーン しょうが・たまねぎ キャベツ	パン こくとう マカロニ	ドレッシング	632 811	27.7 35.8	25.7 32.3	2.6 3.3	
27	火	ごはん	牛乳	なっとう やさいのうめドレッシングあえ ようふうおでん	なっとう・ちくわ ウインナー さつまあげ	牛乳	にんじん	ちやし キャベツ だいこん	こめ ごま ごま油	ドレッシング	705 829	27.7 32.3	25.2 28.2	2.1 2.6	
28	水	ごはん	牛乳	ぶりのみそづけフライ ごまあえ けんちん汁	ぶり・とうふ みそ とり肉	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	はくさい・ねぎ だいこん ごぼう	こめ・さとう こむぎこ ごま パンこ	油	713 852	28.9 34.5	24.2 28.0	2.4 2.9	
29	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ キャベツのサラダ ワカメスープ チョコクリーム	ぶた肉 わかめ	牛乳 わかめ	ブロッコリー むきえだまめ にんじん	キャベツ しいたけ ねぎ	パン さとう チョコクリーム ごま油	ドレッシング	563 762	24.9 32.7	24.4 31.6	2.5 3.4	
30	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんつけ すあげやさい ハロウィンデザート	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん・ズッキーニ かぼちゃ パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも デザート	油	751 902	24.2 29.2	20.6 24.5	1.9 2.3	
★都合により献立を変更する場合があります。									今月小学生平均栄養量	664	27.3	23.6	2.2		
★O-157対策のため、生野菜は出していません。									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	830	33.9	28.4	2.9		
									中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5		

