



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			
		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	たん 質 ば く	脂 質	塩 分
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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				
8	木	ココアあげパン	牛乳	ハートのオムレツ コールスローサラダ やさいスープ デザート	たまご ハム ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ もやし だいこん	パン ココア デザート	油 ドレッシング	643	23.8	29.5	2.6
9	金	ごはん	牛乳	とちぎけんさんぶた肉ニラ入りギョーザ チョレギサラダ ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	ニラ にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ	こめ ごま ごま油	ドレッシング ごま ごま油	723	24.9	25.6	2.4
13	火	わかめごはん	牛乳	アジカツ ごまあえ 油あげとキャベツのみそ汁	アジ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ ねぎ	こめ・さとう こむぎこ パンこ	油 ごま ごま	662	26.0	21.0	3.4
14	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ひじきに けんちん汁	とうふ・みそ とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう・たまねぎ だいこん ねぎ	ごぼう・たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう さといも	油	695	30.4	19.4	3.0
15	木	バターパン	牛乳	てりやきチキン ごぼうサラダ ポトフ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ごぼう・だいこん キャベツ・たまねぎ とうもろこし	ごぼう・だいこん キャベツ・たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	バター	669	30.5	30.7	2.9
16	金	ごはん	牛乳	ビビンバの具 ワントンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく・しいたけ もやし・ねぎ はくさい	こめ さとう こむぎこ	油 ごま ごま油	755	29.6	22.9	2.6
19	月	ミルクパン	牛乳	ポテトとお米のササミカツ ごまふうみのツナサラダ オニオンスープ	とり肉 ツナ ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン・じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま ドレッシング	606	27.5	32.0	2.5
かみかみ献立			牛乳	とり肉のしちみやき	とり肉	牛乳・わかめ	ほうれんそう	にんにく	こめ	ごま	618	29.7	16.3	2.3
20	火	ごはん	牛乳	ちりめんじゃこことやさいのあえもの こやとうふのみそ汁	こやとうふ みそ	のり ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	さとう	ごま油	763	38.2	19.5	2.9
21	水	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ おかかあえ いなか汁	はんぺん・みそ かつおぶし あつあげ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい・ねぎ だいこん ごぼう	こめ・じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油	672	22.2	22.1	2.8
22	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 やさいミルクスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー えだまめ にんじん	しめじ・とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	663	27.5	29.3	2.9
23	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご さっぱりあえ とうふのうまに	たまご とうふ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ・しいたけ もやし・はくさい たまねぎ	こめ ごま油 でんぶん	油	634	27.3	18.0	2.1
26	月	小さいはちみつパン	牛乳	肉だんご スパゲッティサラダ トマトスープ	ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン・じゃがいも はちみつ・麦 スパゲティ	マヨネーズ	616	22.8	25.8	2.3
27	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎしおいため とうふナゲット すまし汁	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく・たまねぎ・まいたけ しょうが・ねぎ キャベツ・しめじ	こめ でんぶん ごま油	油	733	32.1	28.7	1.6
昔の給食再現献立			牛乳	わかさぎあげ きりぼしだいこんに なっばのみそ汁 あじつけのり	わかさぎ・みそ あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ねぎ	こめ さとう	油	673	23.2	20.7	2.5
28	水	ごはん	牛乳								832	28.4	25.7	3.0
29	木	原宿ドック	牛乳	だいこんサラダ ちゃんぽんめん	ちくわ・なると ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	パナナ・しいたけ だいこん・はくさい たけのこ・とうもろこし	パン ちゅうかめん	ドレッシング 油	680	30.6	24.2	2.3
30	金	ごはん	牛乳	チキンカレー すあげやさい JAいちごゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく・れんこん しょうが たまねぎ	こめ・デザート じゃがいも さつまいも	油	768	22.5	22.6	2.9

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



今月小学生平均栄養量	675	26.9	24.3	2.5
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	836	33.1	29.1	3.2
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。