

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1群	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク キャベツのマリネ ももゼリー	ふた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	しめじ とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	707	20.8	33.7	3.0
2火	くろパン 牛乳 いらまんじゅう(小1・中2) やさしいこんぶあえ にこみちゃんぼんうどん	ふた肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん にら チンゲンサイ	だいこん えだまめ しいたけ ねぎ	きゅうり キャベツ もやし	パン くろざとう うどん こむぎこ	ごま油	629	27.7	21.1	3.2
3水	いか天どん 【ごはん いか天ぶら(小1・中2) 天どのたれ】 牛乳 くきわかめのサラダ とうふのすまし汁	いか まぐろツナ とうふ かまぼこ	牛乳 くきわかめ わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たけのこ	きゅうり ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	油 ごま油	650	20.7	19.0	2.5
4木	ミルクパン 牛乳 スペインふうオムレツ マカロニサラダ ミートボールスープ	たまご とり肉 ふた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	キャベツ とうもろこし	パン マカロニ はるさめ じゃがいも さとう	油 /エッグ マネー ス	659	25.1	27.0	3.0
5金	ごはん 牛乳 とり肉のしちみやき ひじきのいために こんさいのごま汁	とり肉 ふた肉 大豆 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ	ごぼう	ごはん さといも さとう	油 ごま	655	26.6	21.8	2.9
8月	ごはん 牛乳 やき肉 パンサンスー キムチスープ	ふた肉 とり肉 ハム かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし だいこん えのきだけ ねぎ はくさい	きゅうり	ごはん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	650	28.2	20.9	2.7
9火	ドッグパン (コッパン ウィナー ケチャップ) 牛乳 フレンチサラダ ポトフふうスープ	ウィナー ハム とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	634	25.2	25.1	2.9
10水	ごはん 牛乳 さばのこうしんやき ほうれんそうのあえもの とん汁	さば ふた肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう ねぎ	だいこん	ごはん じゃがいも	油 ごま油 ドレッシング ごま	648	28.1	21.0	1.9
11木	こめこパン 牛乳 肉だんご(小2・中3) コールスローサラダ チリコンカン	とり肉 ふた肉 ハム いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	えだまめ	こめこパン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	680	27.5	22.0	2.6
12金	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに おひたし ごまとうにゅうスープ	とり肉 ふた肉 あつあげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	えだまめ もやし しいたけ ねぎ とうもろこし	キャベツ	ごはん はるさめ さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	694	27.9	24.8	2.9

15日～19日は地産地消週間です。この1週間は、那須塩原市産や栃木県産の食べものをたくさん使っています。

15月	ごはん 牛乳 とちまる君あつやきたまご きんぴらごぼう けんちん汁 県民の日ゼリー	たまご とうふ ふた肉 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ いちご	キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	637	22.8	21.0	2.6
16火	コッパン 牛乳 とちあいかジャム とり肉のカレーマヨやき かんぴょうのサラダ やさしいスープ	とり肉 ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな トマト	かんぴょう だいこん とうもろこし たまねぎ	キャベツ	パン じゃがいも いちご ゼリー	油 /エッグ マネー ス ドレッシング ごま	656	31.9	24.5	2.3
17水	ごはん 牛乳 ふた肉のしょうがやき にらのナムル こまつなのみそ汁	ふた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゅうり だいこん しめじ	キャベツ	ごはん さとう	油 ごま油	647	25.8	22.6	2.5
18木	フィッシュバーガー (まるパン 白身魚のフライ ソース) 牛乳 アスパラサラダ たまごスープ	たら とり肉 たまご	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり しめじ	キャベツ	パン じゃがいも パンこ でんぷん	油 ドレッシング	641	28.1	26.0	2.8
19金	ごはん 牛乳 かわりそぼろどんのぐ からしあえ ゆばのすまし汁	ふた肉 とり肉 大豆 ミート ゆば 油あげ かまぼこ とうふ なると	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ もやし キャベツ えのきだけ ねぎ だいこん	キャベツ	ごはん さとう	油	651	32.1	22.4	2.3
22月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(小2・中3) キャベツのみぞいため ワンタンスープ	ふた肉 とり肉 こおりとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ ねぎ	キャベツ	ごはん こむぎこ さとう ワンタン	油	634	26.6	19.3	2.3
23火	バターパン 牛乳 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ アーモンドカル	ふた肉 ハム	牛乳 /カウチーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ	キャベツ	パン スパゲティ さとう	油 ドレッシング アーモンド ごま	674	26.4	25.5	2.3
24水	むぎごはん 牛乳 チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	とり肉 ふた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	りんご	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	702	23.1	19.3	3.1
25木	はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ABCスープ	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー だいこん とうもろこし	キャベツ	パン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう	油 ドレッシング	685	29.0	24.1	2.6
26金	ごはん 牛乳 ひややつこ しょうゆ ほんすあえ とりしお肉じゃが	とり肉 とうふ かまぼこ ちくわ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	649	27.6	14.8	2.8
29月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに きりほしだいこんのベーコンに ほうれんそうととうふのすまし汁	いわし みそ とり肉 とうふ ベーコン さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん えだまめ しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ	キャベツ	ごはん さとう	油 ごま	646	26.2	20.1	2.6
30火	ミンチカツバーガー (まるパン ミンチカツ ソース) 牛乳 いろどりサラダ ミネストローネ	とり肉 ふた肉 ハム いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ パンこ さとう	油 ドレッシング	672	24.6	26.5	2.7

- ◎ 都合により献立を変更する場合があります。
- ◎ O157対策のため生野菜は出していません。
- ◎ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では提供していません。



えいりょうりょう
栄養量

小学生 (中学年)	月平均 基準量	659	26.4	22.8	2.6
中学生	月平均 基準量	831	32.3	27.0	3.2
		830	33.2	27.7	2.5