



日曜	献立名		おまなざいりょう 主 材 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 ギ ネ ル	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分
				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	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
1	月	コッペパン	牛乳 とちぎけんさんぶた肉コロッケ 花やさいサラダ オニオンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー・たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン・パンこ 油	じゃがいも ごむぎこ	636	25.7	26.5	2.4
2	火	ごはん	牛乳 ポークカレー すあげやさい デザート	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ	こめ 油	じゃがいも デザート	780	26.3	24.2	2.1
3	水	ごはん	牛乳 とり肉のカレーマヨやき ゆでやさいのサラダ にらたまみそ汁	とり肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ・えのき だいこん きゅうり	こめ マヨネーズ ドレッシング		672	29.0	21.4	2.3
4	木	はちみつバターパン	牛乳 やさしいっぱい肉だんご グリーンサラダ 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	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン バター・油 はちみつ ごま ドレッシング	じゃがいも	607	23.7	24.8	2.7
かみかみ献立			牛乳 じゃこカツ もやしと大豆のサラダ くきわかめのスープ	じゃこ・とり肉 だいず チキンハム	牛乳 くきわかめ	にんじん	もやし・しょうが きゅうり たまねぎ	こめ 油 ドレッシング	ごむぎこ パンこ ごま・ごま油	669	28.5	18.8	1.7
5	金	ごはん	牛乳 ハートのオムレツ 皮つきポテトのそぼろいため とり肉とやさいのスープ	たまご ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ だいこん	パン・めんぶん 油	じゃがいも さとう	601	32.3	30.1	2.5
8	月	ミルクパン	牛乳 ビビンバの具 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 もやし ねぎ	こめ 油 ごま ごま油		736	29.1	23.4	2.2
9	火	ごはん	牛乳 おろしソースのハンバーグ わふうサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	こめ ドレッシング	じゃがいも	760	26.8	26.9	2.4
10	水	ごはん	牛乳 かいそうサラダ しおばらスープ入りやきそば	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング ごま油		625	25.9	19.5	3.0
11	木	マーラーカオ	牛乳 いわしうめに おかかあえ とん汁	いわし・とうふ かつおぶし・みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	うめ・ごぼう キャベツ・ねぎ だいこん	こめ ごま 油		644	25.2	18.0	1.8
12	金	ごはん	牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ やさいスープ けんみんの日ゼリー	とり肉 チキンハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく・もやし しょうが・たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング デザート		597	26.1	22.7	2.5
15	月	けんさんコッペパン	牛乳 ぶた肉のしょうがやき さっぱりあえ ゆばのみそ汁	ぶた肉 ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが・ねぎ たまねぎ・だいこん キャベツ・もやし	こめ ドレッシング		679	28.9	23.5	2.1
16	火	ごはん	牛乳 ぶた肉のおろしソースかけ 三色サラダ ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく・キャベツ・もやし りんご・だいこん にんにく・たまねぎ	こめ ドレッシング さとう		657	26.5	20.3	2.2
17	水	ごはん	牛乳 とり肉のてりやき フレンチサラダ しめじ入りカレースープ	とり肉 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 レモン しめじ	パン 油 さとう		597	28.3	23.2	2.4
18	木	けんさんコッペパン	牛乳 やき肉いため ナムルサラダ かんぴょうのみそ汁	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ にんにく・ねぎ もやし・かんぴょう	こめ ドレッシング		672	28.1	21.5	2.2
19	金	ごはん	牛乳 メンチカツ マカロニサラダ ポトフ	ぶた肉 とり肉 チキンハム	牛乳	えだまめ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	パン・じゃがいも 油 マヨネーズ	はちみつ マカロニ	704	29.1	34.5	2.3
22	月	はちみつパン	牛乳 なっとう 肉やさいいため だいこんとわかめのみそ汁	なっとう ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし・だいこん	こめ		690	29.9	21.4	1.4
23	火	ごはん	牛乳 とり肉のしちみやき のりあえ さわにわん	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	ほうれんそう のり にんじん	にんにく・しめじ しょうが・ごぼう だいこん	こめ ごま さとう ごま油		609	29.6	16.7	2.1
24	水	ごはん	牛乳 オムレツ ベンネのトマトに にこみスープ	たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・だいこん にんにく キャベツ	パン 油 パンネ		686	27.4	27.7	3.1
25	木	チーズパン	牛乳 パリパリほるまき ちゅうかサラダ キムチスープ	ぶた肉 ハム とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	きゅうり・えのき もやし・ねぎ キャベツ・ほくさい	こめ ドレッシング ごま油		744	27.2	29.2	2.4
26	金	ごはん	牛乳 ごぼうサラダ カレーうどん	ぶた肉 あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ キャベツ・ねぎ とうもろこし	パン バター 油 うどん でんぶん		695	24.4	28.5	2.6
29	月	小さいバターパン	牛乳 なつやさいのかきあげ たくあん入りおひたし すまし汁	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	かぼちゃ・にんじん パプリカ ほうれんそう	たまねぎ・まいたけ とうもろこし もやし・だいこん	こめ 油 ごま ごま油		658	28.6	19.4	2.6
30	火	ぎょうこくごはん	牛乳 夏越のはらえ献立	とちぎけんさんぶた肉コロッケ 花やさいサラダ オニオンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー・たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン・パンこ 油	636	25.7	26.5	2.4



今月小学生平均栄養量	669	27.5	23.7	2.3
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	832	34.2	28.7	2.9
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。