



日	曜	こん だて めい 献 立 名			お 主 な ざ い 材 りょう 主 な 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 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	火	ごはん	牛乳	さばのみそに おかかあえ すまし汁	さば みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ	こめ	ごま	619	24.0	18.7	1.9
											773	30.1	23.5	2.5
2	水	ごはん	牛乳	とりそぼろどんのぐ いなか汁	とり肉・みそ たまご あつあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが・ごぼう もやし・ねぎ だいこん	こめ	ごま さとう じゃがいも	713	30.5	25.4	2.2
											855	36.2	29.6	2.8
3	木	こめこドッグ	牛乳	ナポリタン カレーロール コンソメスープ	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん キャベツ	パン スパゲッティ	バター 油	718	23.1	24.6	3.0
											948	30.0	30.1	4.0
4	金	ごはん	牛乳	エビカツ さっぱりあえ たまごスープ	エビ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ・じゃがいも ごむぎこ パンこ・でんぷん	油 ごま	677	26.8	21.8	2.3
											823	32.9	25.2	2.9
7	月	ピタパン	牛乳	とちぎけんさんぶた肉コロツケ キャベツサラダ 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	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ごむぎこ パンこ	油 ドレッシング	595	22.4	29.4	2.6
											817	30.2	38.3	3.7
8	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 花やさいサラダ マスカットゼリー	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・カリフラワー マッシュルーム・コーン キャベツ	こめ デザート	ドレッシング	807	26.1	25.1	2.7
											966	31.7	29.8	3.2
9	水	ごはん	牛乳	なすとあつあげのみそいため たまごやき おすいもの りんご	あつあげ・かまぼこ ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	なす にんにく しょうが	こめ さとう ふ・りんご	油	769	27.4	25.2	2.3
											935	33.2	30.1	2.9
10	木	黒パン	牛乳	タコたこやき マカロニサラダ カレースープ	タコ ハム ぶた肉	牛乳	むきえだまめ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン・マカロニ ごくとろ・じゃがいも ごむぎこ	マヨネーズ	717	28.9	25.8	3.1
											904	35.5	30.7	4.0
11	金	ごはん	牛乳	ローストチキン ごまふうみのツナサラダ だいこんとあぶらあげのみそ汁	とり肉・みそ ツナ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう むきえだまめ にんじん	しょうが・ねぎ キャベツ だいこん	こめ	ドレッシング	658	26.8	20.9	2.3
											809	33.6	25.6	2.8
14	月	小さいバターパン	牛乳	だいがくいも わふうサラダ 五目うどん	ちくわ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ・ねぎ コーン たまねぎ	パン・でんぷん さつまいも さとう・うどん	バター・ドレッシング 油 ごま	767	25.7	34.4	2.8
											972	32.4	42.0	3.6
15	火	ごはん	牛乳	かますフライ のりあえ とん汁	かます・みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも ごま油	油 ごま	647	25.5	18.5	2.2
											778	30.4	21.5	2.7
16	水	ごはん	牛乳	やき肉いため シーザーサラダ にらたまみそ汁	ぶた肉・みそ ベーコン たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	たまねぎ・きゅうり にんにく・えのき はくさい	こめ じゃがいも	ドレッシング	741	29.5	27.1	2.1
											889	34.9	31.8	2.5
17	木	パインパン	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ グリーンサラダ やさいスープ	ぶた肉 とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	しめじ・たまねぎ キャベツ・だいこん きゅうり	パン・じゃがいも パイン さとう	ドレッシング	730	27.8	26.3	2.1
											898	34.2	32.4	2.7
18	金	なめし	牛乳	肉だんご やさしいため すまし汁	ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし・ねぎ たまねぎ しめじ	こめ		652	30.1	19.2	3.0
											835	37.7	23.1	3.8
24	木	はらじゅくドッグ	牛乳	かいそうサラダ しおばらスープ入りやきそば	ちくわ 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 やきそばめん	ドレッシング ごま油	750	26.8	24.8	3.8
											947	33.2	29.6	4.9
十五夜献立			牛乳	ぶた肉のおろしソース もやしのおひたし さといものみそ汁 おつきみだいふく	ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん・もやし りんご・だいこん にんにく・ねぎ	こめ・デザート さとう さといも	ごま	715	28.6	23.2	2.2
25	金	ごはん	牛乳								898	36.5	29.6	3.0
28	月	ココアあげぱん	牛乳	ハートのオムレツ コールスローサラダ やさいミルクスープ	たまご ハム とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン	パン ココア じゃがいも	油 ドレッシング	733	26.9	34.5	2.8
											926	33.2	42.5	3.6
かみかみ献立			牛乳	きびなごカリカリフライ ごぼうサラダ こうやとうふのみそ汁	きびなご こうやとうふ みそ・たまご	牛乳 わかめ のり	にんじん	ごぼう・ねぎ キャベツ コーン	こめ 油		721	28.0	26.5	2.5
29	火	ごはん	牛乳								887	35.3	32.4	3.2
30	水	ごはん	牛乳	なっとう かぼちゃそぼろあんかけ すまし汁	なっとう とり肉	牛乳	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	しょうが	こめ・ふ さとう でんぷん		651	27.0	18.9	1.5
											764	30.8	20.9	1.8
★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			
★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			
★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。											今月中学生平均栄養量			
											中学生基準栄養量			

