

学校給食献立表

★個数物の数字(幼・小・中)



日曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
	しゅしょく	牛乳	お か ず	血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1群・2群	5群・6群	3群・4群		
2月	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる いわしのうめに きざみこんぶのいために	牛乳 みそ いわし こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにゃく ごま	たまねぎ・だいこん・しめじ・にんじん ほうれんそう・れんこん・いんげん うめぼし	(小)615 (中)787	24.2 34.1
3火	しょくパン	牛乳	ABCマカロニスープ チキンナゲット②②③ フルーツホイップ	牛乳 とりにく チキンナゲット ホイップクリーム	しょくパン 油 さとう マカロニ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ にんにく・トマト・みかん・パイナップル もも	643 823	25.5 35.9
4水	★カミカミ献立★ しゃくしなチャーハン	牛乳	カミカミたこメンチ きんゴマごぼうサラダ 歯と口のけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 とりにく たこメンチ	こめ もちごめ 油 さとう ごま マヨネーズ ゼリー	たまねぎ・しゃくしな・しめじ・にんじん ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが ごぼう・キャベツ・きゅうり	662 847	21.2 29.8
5木	あおなごはん	牛乳	とんじる グリルチキン たくあんあえ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ごぼう・だいこん・にんじんキャベツ ほうれんそう・もやし・きゅうり たくあん	656 839	25.6 36.0
6金	ごはん	牛乳	さいのくになつとう とりにくとたまごのおやこに しおこんぶあえ	牛乳 なつとう たまご とりにく あつあげ こんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	645 825	27.1 38.2
9月	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい② ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ だいず しゅうまい	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・だいこん ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	663 848	26.2 36.9
10火	コッペパン スライス	牛乳	マーガリン ミネストローネスープ オープンからあげ②②③ コーンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	コッペパン 油 さとう マーガリン マカロニ じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリ にんにく・トマト・グリーンピース・パセリ ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ とうもろこし	642 821	23.4 32.9
11水	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる サバのしおこうじやき ぶたにくのプルコギふう	牛乳 みそ サバ ぶたにく	こめ 油 さとう じゃがいも	だいこん・はくさい・しめじ・たまねぎ にんじん・にら・にんにく・しょうが	645 825	27.4 38.6
12木	★皆野地場産献立★ まいたけごはん	牛乳	よろづやのみそポテト②②③ うめかつおあえ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし ヨーグルト	こめ もちごめ 油 さとう こんにゃく じゃがいも	まいたけ・しめじ・ごぼう・いんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし うめぼし	659 843	23.3 32.7
13金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる おこのみやき アスパラガスサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ おこのみやき	地粉うどん 油 さとう カレールー イタリアンドレッシング	しめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし アスパラガス	657 840	28.3 32.8
16月	ごはん	牛乳	ふりかけ スタミナじる メルルーサのみそバターやき わふうサラダ	牛乳 ふりかけ ぶたにく みそ とうふ メルルーサ	こめ 油 さとう バター わふうやさ이드レッシング	たまねぎ・だいこん・にら・にんにく キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし	638 816	28.1 39.6
17火	こどもパンスライス	ヨー 牛乳	コーンポタージュ にこみふうハンバーグ フレンチサラダ	ヨー 牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュウルウ フレンチドレッシング	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・パセリ とうもろこし・トマト・りんご・キャベツ カリフラワー・にんじん・きゅうり	635 812	24.1 33.9
18水	ごはん	牛乳	にくだんごとやさいのあまずあん バンバンジーサラダ れいとうみかん	牛乳 にくだんご とりにく わかめ	こめ 油 さとう でんぷん バンバンジードレッシング	にんじん・たけのこ・たまねぎ・しめじ ピーマン・はくさい・しいたけ・キャベツ だいこん・ブロッコリー・みかん	638 816	23.5 33.1
19木	くろパン	牛乳	レタスとたまごのスープ とりにくのバーベキューやき あおのりポテト	牛乳 たまご とりにく あおのり	くろパン 油 さとう でんぷん じゃがいも バター	カリフラワー・にんじん・しめじ・レタス 玉ねぎ・レモン・りんご・とうもろこし にんにく・しょうが	669 856	26.2 36.9
20金	★郷土料理献立★ げんまいいりごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる わらじふうチキンカツ ちちぶこんにゃくサラダ	牛乳 とうふ みそ とりにく ハム	こめ 油 さとう こんにゃく(かぼちゃ・にん じん・ほうれんそう)	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・もやし・きゅうり	637 815	24.4 34.4
23月	ごはん	牛乳	すましじる チキンなんばん なすのみそいため	牛乳 かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	こめ 油 さとう	ほうれんそう・えのき・はくさい・なす しいたけ・ピーマン・たまねぎ・にんじん とうもろこし・にんにく・しょうが	630 806	25.2 35.5
24火	★ジビエ献立★ ツイストパン	牛乳	シカ肉のミートスパゲッティー ほうれんそうオムレツ しゃくしなのポテトサラダ	牛乳 みそ シカにく ぶたにく オムレツ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト・キャベツ ほうれんそう・きゅうり・とうもろこし・しゃくしな	679 869	26.0 36.6
25水	ごはん	牛乳	あじつけのり こまつなのみそしる タラのねぎしょうゆソース れんこんのごまあえ	牛乳 のり とうふ みそ タラ	こめ 油 さとう でんぷん ごま	もやし・こまつな・にんじん・ねぎ にんにく・しょうが・キャベツ ほうれんそう・れんこん	655 838	27.6 38.9
26木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ほうれんそうのサラダ あじさいゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ ゼリー	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・ほうれんそう キャベツ・とうもろこし	656 839	24.6 34.6
27金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンしる さいのくになくまん チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく にくまん わかめ のり	中華めん 油 さとう ごま かんこくナムルドレッシング	にんじん・もやし・はくさい・とうもろこし しなちく・キャベツ・きゅうり カリフラワー	663 848	24.1 33.9
30月	ごはん	牛乳	ちくぜんに いそかたまごやき やさいのゆかりあえ	牛乳 とりにく ちくわ たまご あおのり	こめ 油 さとう こんにゃく さといも	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・とうもろこし・えだまめ キャベツ・ほうれんそう・だいこん・あかしそ	642 821	25.4 3

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

