



★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月	あおなごはん	牛乳	けんちんじる さんまみぞれに しおこんぶあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ さんま こんぶ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま油	にんじん・だいこん・こまつな・ごぼう キャベツ・もやし・きゅうり	(小)628 (中)803	27.9 39.3
2火	こどもパン	牛乳	わかめスープ とりにくのアップルソースやき マカロニサラダ	牛乳 とうふ わかめ とりにく	こどもパン ごま油 ごま さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しめじ しょうが・りんご・キャベツ・きゅうり とうもろこし	662 847	28.0 39.5
4木	ごはん	牛乳	とうふとエビのケチャップに にんじんしゅうまい②③ ちゅうかサラダ	牛乳 えび とうふ しゅうまい	こめ 油 さとう でんぷん	にんじん・たまねぎ・はくさい・トマト えだまめ・マッシュルーム・しょうが にんにく・きゅうり・キャベツ・もやし	630 806	27.8 39.2
5金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ スイートポテトサラダ みかん	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう さつまいも ハヤシルウ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・にんにく しょうが・マッシュルーム・えのき・いんげん きゅうり・とうもろこし・キャベツ・みかん	658 842	23.9 33.7
8月	ごはん	牛乳	よくかむふりかけうみのめぐみ ちくぜんに かみかみあえ	牛乳 とりにく ちくわ するめ ふりかけ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・ごぼう・たけのこ きゅうり・キャベツ	652 835	25.6 36.1
9火	しゅくパン ★国神小リクエスト献立	牛乳	やさいスープ チキンオープンからあげ②③ フルーツホイップ	牛乳 ベーコン とりにく ホイップクリーム	しゅくパン 油 さとう	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・もやし パイナップル・もも・みかん	664 850	28.8 40.6
10水	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ぎょうざ②③ なすのみそいため	牛乳 とりにく ぶたにく みそ ぎょうざ	こめ 油 さとう ワンタン ごま油	にんじん・たまねぎ・はくさい にら・しいたけ・なす・ピーマン しょうが・もやし・とうもろこし	652 835	24.4 34.4
11木	ツイストパン	牛乳	あきあじのシチュー ハムチーズピカタ ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく ハムチーズピカタ	ツイストパン 油 さとう さつまいも シチュールウ コーンクリーム・レッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい しめじ・まいたけ・いんげん・きゅうり ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	641 820	25.0 35.3
12金	地粉うどん	牛乳	ほうとうふううどんしる みそぽてと②③ きゅうりとりにくのあえもの	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ	地粉うどん 油 さとう はくりきこ じゃがいも すりおろしオニオン・レッシング	にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ ごぼう・はくさい・きゅうり・もやし キャベツ	669 856	26.6 37.5
15月	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる サケのみみじづけ きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ みそ サケ とりにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく	にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ ほうれんそう・きりぼしだいこん いんげん・しいたけ	631 808	33.3 46.9
16火	にんじんパン	牛乳	おっきりこみ やきぐりころっけ あつさりあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ やきぐりコロッケ	にんじんパン 油 さとう うどん	にんじん・だいこん・ごぼう・はくさい こまつな・しいたけ・ほうれんそう もやし・とうもろこし	640 819	22.4 31.6
17水	シーフードピラフ	牛乳	シーフードピラフ にくだんご②③ フレンチサラダ ワインゼリー	牛乳 エビ イカ ベーコン にくだんご	こめ 油 さとう フレンチドレッシング ゼリー	にんじん・たまねぎ・いんげん しょうが・にんにく・マッシュルーム とうもろこし・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	640 819	22.8 32.1
18木	ごはん	牛乳	なつとう おでん うめかつおあえ	牛乳 なつとう こんぶ ちくわ つみれ がんも うずらたまご かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん・だいこん・もやし キャベツ・きゅうり・うめぼし	644 824	30.2 42.5
19金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ツナとわかめのあえもの 元気ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ シーチキン ヨーグルト	こめ むぎ 油 ごま さとう じゃがいも カレールウ ごま油	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが・トマト・キャベツ きゅうり	673 861	27.2 38.3
22月	ごはん	牛乳	しおちゃんこなべ ハンバーグおろしソース わふうサラダ	牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ	こめ 油 さとう でんぷん わふうドレッシング	にんじん・だいこん・はくさい しめじ・にら・ねぎ・もやし・しょうが きゅうり・キャベツ・とうもろこし	653 836	27.4 38.6
24水	まいたけごはん	牛乳	ゼリーフライ たくあんあえ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ ゼリーフライ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	にんじん・まいたけ・ごぼう キャベツ・もやし・たくあん みかん	652 835	21.4 30.2
25木	ごはん	牛乳	さつまじる さんまおかかに しゃくしなのいために	牛乳 あぶらあげ みそ さんま かつおぶし ぶたにく	こめ 油 さとう さつまいも ごま	にんじん・だいこん・ほうれんそう キャベツ・もやし・しゃくしな	659 844	27.7 39.0
26金	中華めん ★三沢小リクエスト献立	ヨーヒ牛乳	みそラーメンしる とりにくのしょうゆからあげ はるさめサラダ あおりんごゼリー	ヨーヒ牛乳 とりにく ぶたにく みそ	中華めん 油 ごま油 さとう はるさめ ごま ゼリー	にんじん・たまねぎ・はくさい もやし・にら・にんにく・しょうが とうもろこし・キャベツ・きゅうり きくらげ	677 867	25.3 35.6
29月	ごはん	牛乳	あじつけのり なめこじる サバさいきょうみそやき はくさいのからしあえ	牛乳 のり とうふ サバ みそ	こめ 油 さとう	にんじん・だいこん・ほうれんそう なめこ・ねぎ・はくさい・きゅうり もやし	643 823	27.2 38.4
30火	コッペパン	牛乳	サンラータン ウイナーチャップ やきそば	牛乳 とりにく だいち とうふ ウイナー ぶたにく	コッペパン さとう むしちゅうかめん 油	にんじん・しいたけ・ほうれんそう きくらげ・えのき しょうが・にんにく・キャベツ・にら	653 835	27.2 38.3

※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。

今月の皆野町・秩父都市産野菜

○さといも ○はくさい ○しめじ ○きゅうり

《お知らせ》

学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。

やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

8日は、「よくかむふりかけ」「かみかみあえ」など、かみごたえのある給食となっています。