



★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 金	地粉うどん	牛乳	なつやさいうどんしる ちくわのいそべあげ①①② だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	地粉うどん 油 さとう はくりきこ	にんじん・たまねぎ・なす・ねぎ いんげん・しめじ・しいたけ・キャベツ きゅうり・だいこん	(小)652 (中)834	26.6 37.5
4 月	げんまいいりごはん	牛乳	ふりかけ スタミナじる サバのレモンてりやき うめかつおあえ	牛乳 ふりかけ ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし	こめ 油 さとう	にんじん・たまねぎ・だいこん・にら にんにく・レモン・ほうれんそう きゅうり・ねりうめ・キャベツ	648 829	26.8 37.7
5 火	しよくパン	牛乳	クリームゴールド モロヘイヤスープ オープンからあげ②②③ えだまめサラダ	牛乳 ハム とうふ みそ とりにく	しよくパン 油 さとう クリームゴールド はるさめ ノンエッグマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・モロヘイヤ カリフラワー・えだまめ・キャベツ とうもろこし	665 851	23.9 33.6
6 水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう ちくぜんに しおこんぶあえ	牛乳 なっとう とりにく ちくわ こんぶ	こめ 油 さとう こんにゃく さといも ごま油	にんじん・ごぼう・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・キャベツ ほうれんそう・もやし	656 839	30.9 43.5
7 木	カレーピラフ	牛乳	ほしのコロッケ あまのがわサラダ たなばたゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく コロッケ かまぼこ	こめ 油 さとう じゃがいも ゼリー シークワースードレッシング	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが・いんげん・トマト オクラ・キャベツ・とうもろこし	635 812	20.1 28.3
8 金	中華めん	いちご牛乳	タンタンメンしる すりみチーズロール もずくサラダ	いちご牛乳 ぶたにく すりみチーズロール みそ もずく	中華めん 油 さとう ごま はるさめ こうみしおドレッシング	にんじん・たまねぎ・もやし・しゃくしな にんにく・しょうが・にら・きゅうり だいこん・キャベツ	643 823	26.7 37.6
11 月	むぎごはん	牛乳	ちゅうかふうみそスープ しゅうまい②②③ ぶたにくのプルコギふう	牛乳 とりにく みそ しゅうまい ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ・もやし しめじ・にら・しょうが・にんにく チンゲンサイ	645 825	28.0 39.4
12 火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン スパニッシュオムレツ ナタデココポンチ	牛乳 ウィナー とりにく スパニッシュオムレツ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ じゃがいも ナタデココ ゼリー	にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマト マッシュルーム・にんにく・ほうれんそう パイナップル・もも・みかん	657 840	21.7 30.5
13 水	とりごもくごはん	牛乳	かぼちゃフライ アスパラサラダ れいとうミカン	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく かぼちゃフライ	こめ 油 さとう かおりごまドレッシング	にんじん・ごぼう・たけのこ・いんげん しいたけ・かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ きゅうり・アスパラガス・とうもろこし・みかん	661 846	21.1 29.7
14 木	ごまバーガーパン	牛乳	スライスチーズ トマトスープ ハンバーグデミグラスソース ガーリックポテト	牛乳 チーズ ベーコン ハンバーグ	ごまバーガーパン 油 さとう じゃがいも バター デミグラスソース	にんじん・たまねぎ・だいこん・トマト キャベツ・ブロッコリー・にんにく マッシュルーム・とうもろこし・パセリ	665 851	27.4 38.6
15 金	わかめごはん	牛乳	とんじる もうかたつたあげ きゅうりのあさづけ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ もうか	こめ 油 さとう さといも	にんじん・だいこん・ほうれんそう ごぼう・キャベツ・きゅうり・こまつな	642 821	26.0 36.6
19 火	むぎごはん	牛乳	なつやさいのカレー コーンサラダ ミックスベリーヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	にんじん・たまねぎ・なす・オクラ にんにく・しょうが・キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし・きゅうり	675 864	23.4 32.9

※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。

★給食の終了日★
19日・・・幼稚園・小学校・中学校

今月の皆野町・秩父郡市産野菜
○にんじん ○じゃがいも ○たまねぎ ○しめじ
○きゅうり ○しゃくし菜漬け

《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。



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)