

★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	ごはん ふりかけ	牛乳	あつあげのごもくに うめかつおあえ こどものひぜりー	牛乳 あつあげ とりにく うずらたまご かつおぶし ふりかけ	こめ 油 さとう じゃがいも ぜりー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん もやし・キャベツ・きゅうり・うめぼし	(小)661 (中)846	26.2 36.9
2火	ココアあげパン	牛乳	オニオンスープ にくだんご②②③ わかめとコーンのサラダ	牛乳 ウィンナー にくだんご わかめ	こめこツイストパン 油 さとう ミルクココア わふうごましょうゆドレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・とうもろこし	648 829	20.3 28.5
8月	げんまいいり ごはん	牛乳	ちゅうかふうコーンスープ ぎょうざ②②③ ピビンバふうソテー	牛乳 ベーコン ぎょうざ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ はくさい・にんにく・しょうが・もやし だいずもやし・ほうれんそう	641 820	22.8 32.1
9火	しゅくパン マーレードジャム	牛乳	やさいスープ ハムカツ あおのりポテト	牛乳 とりにく ハム あおのり	しゅくパン 油 さとう じゃがいも バター ジャム	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし ブロッコリー・とうもろこし マーレード	659 843	23.6 33.3
10水	コーンピラフ	牛乳	わかめスープ チキンチーズやき オーロラサラダ	牛乳 ハム わかめ チキンチーズやき	こめ もちごめ 油 さとう ごま サウザンアイランドドレッシング	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・えのき キャベツ・カリフラワー・きゅうり	644 824	27.6 38.9
11木	ごはん	牛乳	にくじゃが コーンとえだまめかまぼこ①①② しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき ごま油	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・もやし えだまめ・とうもろこし	653 835	28.0 39.5
12金	じごなうどん	牛乳	さんさいうどんしる イカフリッター② キャベツのごまみそあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ イカフリッター みそ	地粉うどん 油 さとう ごま	にんじん・ねぎ・しいたけ・さんさいミックス (ぜんまい・わらび・たけのこ・ふき・えのき・きくらげ) キャベツ・ほうれんそう・もやし	640 819	29.0 38.1
15月	あおなごはん	牛乳	とりにくとたけのこのにもの しょうがじょうゆのあえもの おちゃプリン	牛乳 とりにく あつあげ	こめ 油 さとう こんにゃく プリン	だいこん・たけのこ・にんじん・たまねぎ しょうが・ほうれんそう・キャベツ きゅうり・こまつな	644 824	26.2 36.9
16火	さきたまホール パン	牛乳	スパゲッティーミートソース アンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく たまご	さきたまホールパン 油 さとう スパゲッティー じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	673 861	24.8 35.0
17水	たけのこごはん	牛乳	かつおフライ ほうれんそうからしあえ よもぎだんご	牛乳 とりにく あぶらあげ かつお	こめ もちごめ 油 さとう よもぎだんご	たけのこ・にんじん・グリーンピース しいたけ・ほうれんそう・キャベツ きゅうり	650 832	26.3 37.1
18木	コッペパン スライス	牛乳	サンラータン ウィンナーケチャップあえ しおやきそば	牛乳 とりにく だいず とうふ ウィンナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう ちゅうかめん	しいたけ・きくらげ・えのき・にんじん ほうれんそう・しょうが・キャベツ・にら にんにく	641 820	28.0 39.5
19金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー あおなとじゃこのサラダ げんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく じゃこ ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ごま	にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんにく しょうが・こまつな・キャベツ とうもろこし	664 849	27.5 38.8
22月	ごはん	牛乳	けんちんじる カレイのたつたあげ しゃくしなのいためもの	牛乳 とうふ カレイ ぶたにく	こめ 油 さとう さといも こんにゃく ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・キャベツ ほうれんそう・もやし・しゃくしなづけ ごま	651 833	24.0 33.8
23火	ツイストパン	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 レモンゼリーポンチ	牛乳 たまご とりにく	ツイストパン 油 さとう でんぷん ゼリー	カリフラワー・にんじん・しめじ・レタス たまねぎ・レモン・にんにく・しょうが りんご・みかん・パイナップル・もも	643 823	26.9 37.9
24水	むぎごはん	牛乳	かんこくのり マーボードーフ バンサンスー	牛乳 のり とうふ ぶたにく みそ だいず	こめ むぎ 油 さとう でんぷん はるさめ ごま油	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・キャベツ きゅうり・きくらげ	636 814	26.0 36.7
25木	ごはん なっとう	牛乳	たまねぎのみそしる さばしょうがに いそかあえ	牛乳 なっとう みそ さば のり	こめ 油 さとう	にんじん・たまねぎ・しいたけ・しめじ こまつな・ほうれんそう・もやし キャベツ	648 829	26.8 37.8
26金	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンしる たこがたたこやき きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく たこがたたこやき みそ	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・もやし・にら・はくさいキムチ にんにく・しょうが・だいこん・きゅうり ほうれんそう	644 824	26.0 36.7
29月	わかめごはん	牛乳	とんじる グリルチキン たくわんあえ	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく	こめ 油 さとう さといも 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・きゅうり たくあん	645 824	27.6 38.9
30火	こどもパン スライス	ヨー 牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ	ヨー牛乳 牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ コールスロドレッシング	はくさい・にんじん・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし	659 843	24.0 33.8
31水	ごはん	牛乳	ごぼうじる アジみりんしょうゆづけ ビーフンのピリからいため	牛乳 あぶらあげ みそ アジ ぶたにく	こめ 油 さとう こんにゃく ビーフン	ほうれんそう・ごぼう・だいこん にんじん・れんこん・にんにく・しょうが にら	653 835	27.3 38.5

※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。

★3月分給食費の口座振替日は5月2日(火)となっております。残高のご確認をお願いします。



今月の皆野町・秩父郡市産
○しめじ ○きゅうり ○しゃくし菜漬け ○みそ ○しょうゆ