



★個数物の数字(幼・小・中)

日	曜日	こんだて		食品と働き			栄養価		
		しゅしよく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をとのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	むぎごはん	牛乳	はっぼうさい にんじんしゅうまい②②③ チョレギサラダ	牛乳 ふたにく うずらたまご のり にんじんしゅうまい	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま かんこくナムルトレッシング	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ しいたけ・しょうが・キャベツ・もやし きゅうり	(小)655 (中)838	25.8 36.3
2	木	ごはん	牛乳	さといものみそしる グリルチキン ブロッコリーソテー	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ウインナー	こめ 油 さとう さといも	にんじん・はくさい・ねぎ・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし	650 832	26.8 37.7
6	月	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる わらじふうチキンカツ うめかつおあえ	牛乳 とうふ みそ とりにく かつおぶし	こめ 油 さとう	だいこん・ほうれんそう・にんじん ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	642 821	25.8 36.3
7	火	メロンパン	牛乳	スパゲッティナポリタン ほうれんそうオムレツ コーンサラダ	牛乳 ウインナー オムレツ	メロンパン 油 さとう スパゲッティ コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・にんにく マッシュルーム・ほうれんそう・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	668 855	24.6 34.6
8	水	皆野中学校のさつまいもを使用 しゃくしなと まいたけごはん	牛乳	チキンチーズやき スイートポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンチーズ	こめ もちごめ さとう 油 あぶらあげ ごま さつまいも ハエッグマヨネーズ ゼリー	にんじん・まいたけ・いんげん しゃくしな・しいたけ・キャベツ きゅうり・とうもろこし・ぶどう	664 849	27.2 38.3
9	木	むぎごはん	牛乳	ポークカレー きんごまごぼうひじきサラダ ガトーショコラ	牛乳 ふたにく ひじき	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ マヨネーズ ガトーショコラ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ・きゅうり ごぼう	666 852	25.6 36.0
10	金	じごなうどん	牛乳	きのこうどんしる ゼリーフライ きゅうりとハムのあえもの	牛乳 とりにく 油あげ ゼリーフライ ハム	じごなうどん 油 さとう じゃがいも わふうドレッシングごましょうゆ	まいたけ・しめじ・しいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう・きゅうり キャベツ	646 826	23.9 33.6
13	月	あおなごはん	牛乳	さつまじる サケのもみじつけやき はくさいのごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ サケ	こめ 油 さとう さつまいも ごま	こまつな・だいこん・にんじん ほうれんそう・はくさい	638 816	29.3 41.3
15	水	げんまいいり ごはん	牛乳	わかめスープ ぎょうざ②②③ ピビンバふうソテー	牛乳 とりにく みそ わかめ とうふ ぎょうざ ふたにく	こめ 油 さとう ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・ねぎ・にんにく しょうが・だいずもやし・もやし ほうれんそう	655 838	25.8 36.3
16	木	かてめし	牛乳	やきぐりコロッケ ほうれんそうのぼんずあえ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ コロッケ	こめ もちごめ さとう くり	にんじん・ごぼう・しめじ・まいたけ いんげん・しいたけ・ほうれんそう もやし・キャベツ・みかん	641 820	24.1 33.9
17	金	ごはん	牛乳	カレーにくじゃが コーンとえだまめかまぼこ①①② キャベツのいそかあえ	牛乳 ふたにく かまぼこ のり	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく カレー粉	たまねぎ・にんじん・れんこん いんげん・ほうれんそう・きゅうり キャベツ・とうもろこし・えだまめ	663 848	24.7 34.8
20	月	ごはん	牛乳	さいのくになっとう みぞれじる とりにくのみそづけ わふうサラダ	牛乳 なっとう かまぼこ あぶらあげ とりにく みそ	こめ 油 さとう わふうやさいドレッシング	にんじん・ねぎ・だいこん・ほうれんそう えのき・にんにく・しょうが・キャベツ とうもろこし・ブロッコリー・きゅうり	667 853	29.3 41.3
21	火	国神小学校のさつまいもを使用 こどもパン スライス	牛乳	あきのみかくシチュー ハンバーグデミグラスソース カクテルゼリーポンチ	牛乳 ふたにく ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう さつまいも シチュウウルウ ゼリー	まいたけ・しめじ・たまねぎ・はくさい にんじん・ほうれんそう・マッシュルーム トマト・みかん・パイナップル・もも	680 870	25.8 36.3
22	水	ごはん	牛乳	あじつけのり とりごぼうじる ふかやねぎのメンチカツ レモンあえ	牛乳 のり とりにく あぶらあげ みそ メンチカツ	こめ 油 さとう こんにやく	こまつな・ごぼう・だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・カリフラワー レモン	644 824	24.1 33.9
24	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンしる おこのみやき きゅうりのナムル	牛乳 ふたにく みそ おこのみやき	ちゅうかめん 油 さとう ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし にら・とうもろこし・にんにく・しょうが だいこん・きゅうり・キャベツ	669 856	24.7 34.8
27	月	ごはん	牛乳	けんちんじる いわしのかぼすに しゃくしなのいためもの	牛乳 とうふ いわし ふたにく みそ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・しゃくしな かぼす	637 815	25.9 36.5
28	火	マーブル しよくパン	牛乳	おつきりこみ よろづやのみそポテト②②③ からしあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	マーブルしよくパン 油 さとう うどん じゃがいも	にんじん・ねぎ・ごぼう・だいこん はくさい・しいたけ・とうもろこし ほうれんそう・キャベツ・きゅうり	648 829	22.5 31.7
29	水	★国神小リクエスト献立★ チキンライス	牛乳	ソーセージステーキ フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 とりにく ソーセージ	こめ もちごめ さとう フレンチドレッシング ゼリー	たまねぎ・にんじん・いんげん・トマト マッシュルーム・にんにく・しょうが・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし・りんご	672 860	23.0 32.4
30	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに タラフリッター①①② たくあんあえ	牛乳 とりにく ちくわ タラ	こめ 油 さとう こんにやく さといも ごま	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・キャベツ・きゅうり たくあん	658 842	25.6 36.0

※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。

今月の皆野産・秩父郡市産
 ○さつまいも ○はくさい ○まいたけ ○しめじ ○だいこん
 ○きゅうり ○しゃくし菜漬け ○みそ ○しょうゆ

学校給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」とは 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことです。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。皆野町学校給食センターでは地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。