

★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
9 金	ごはん	牛乳	はるキャベツのみそ汁 さわらさいきょうやき ごぼうのきんぴら	牛乳 油あげ 豆腐 みそ さわら さつまあげ	こめ こんにやく 油 さとう	キャベツ・にんじん・ねぎ・しめじ さやいんげん・とうがらし・ごぼう	(小) ー (中) 840	ー 37.5
12 月	わかめごはん	牛乳	とんじる ごまつくね②②③ たくわんあえ	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ みそ ごまつくね	こめ こんにやく さといも ごま	ほうれんそう・ごぼう・だいこん にんじん・キャベツ・もやし きゅうり・たくあん	637 812	26.7 37.6
13 火	こどもパン スライス	ヨー 牛乳	しろいんげんポタージュ とりにくのみそマヨネーズやき フレンチサラダ	ヨー牛乳 牛乳 いんげんまめ みそ とりにく ベーコン	こどもパン 油 さとう シチュールウ フレンチレッシング ノンエッグマヨネーズ こうじ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・カリフラワー・とうもろこし にんにく・キャベツ・きゅうり	658 839	29.0 40.8
14 水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう ちくぜんに ほうれんそうのいそかあえ	牛乳 なっとう とりにく ちくわ のり	こめ こんにやく さといも さとう 油	ごぼう・にんじん・しいたけ・はくさい さやいんげん・れんこん・たけのこ ほうれんそう・もやし・きゅうり	657 838	31.1 43.8
15 木	チキンライス	牛乳	ミートコロッセ ミモザサラダ いちごのおいおいゼリー	牛乳 とりにく ミートコロッセ たまご	こめ 油 コンクリーミートレッシング ゼリー	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・アスパラガス・トマト カリフラワー・キャベツ・とうもろこし	669 854	20.4 28.7
16 金	地粉うどん	牛乳	おいわいうどんしる かんこくふうチヂミ はくさいのからしあえ	牛乳 とりにく なると 油あげ かんこくふうチヂミ	こめ 油 地粉うどん	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・しいたけ・はくさい もやし・きゅうり	649 828	28.5 40.1
19 月	ごはん	牛乳	にくどんのぐ あつやきたまご うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし	こめ しらたき 油 さとう	たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし キャベツ・きゅうり・うめぼし しょうが	646 824	29.4 41.4
20 火	やまがた しよくパン	牛乳	しんたまねぎのやさいスープ にこみふうハンバーグ コーンポテト	牛乳 ハム ハンバーグ	やまがたしよくばん さとう じゃがいも バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん ほうれんそう・りんご・トマト パセリ・とうもろこし	662 844	28.5 40.1
21 水	さんさいごはん	牛乳	すりみチーズロール わふうサラダ さくらゼリー	牛乳 とりにく 油あげ すりみチーズロール	こめ 油 さとう あおしそドレッシング ゼリー	にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・さんさい だいこん・キャベツ・きゅうり	642 819	21.8 30.7
22 木	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちんじる もうかたつたあげ はるきゃべつのごまあえ	牛乳 とうふ もうか ひじき ふりかけ	こめ さといも こんにやく あぶら ごま さとう	だいこん・にんじん・ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし・ほうれんそう	637 812	24.1 33.9
23 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ ちちぶメープルプリン	牛乳 ぶたにく わかめ シーチキン	こめ むぎ じゃがいも 油 わふうごまドレッシング カレーウ プリン	たまねぎ・にんじん・キャベツ しょうが・にんにく・とうもろこし きゅうり	689 879	26.6 37.5
26 月	ごはん	牛乳	とりごぼうじる さばしょうがしょうゆやき きざみこんぶのいために	牛乳 とりにく みそ ぶたにく さば こんぶ あぶらあげ	こめ さとう こんにやく あぶら ごま	ほうれんそう・しめじ・たまねぎ ごぼう・にんじん・だいこん さやいんげん	665 848	30.6 43.1
27 火	ライスボールパン	牛乳	スパゲッティミートソース ほうれんそうオムレツ はちみつレモンポンチ	牛乳 ぶたにく ほうれんそうオムレツ	ライスボールパン 油 スパゲッティ はちみつレモンゼリー	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリ トマト・マッシュルーム・しょうが・にんにく パイナップル・みかん・もも	663 845	27.1 38.2
28 水	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに しゅうまい②②③ こまつなのナムル	牛乳 とうふ ぶたにく えび いか しゅうまい	こめ さとう かたくりこ 油 ごま ごま油	にんじん・たまねぎ・たけのこ はくさい・しょうが・にんにく・きくらげ こまつな・もやし	673 858	31.2 43.9
30 金	中華めん	ジョア プレーン	しょうゆラーメンしる はるまき パンパンジーサラダ	ジョア ぶたにく なると とりにく はるまき	中華めん 油 パンパンジーレッシング(ごま)	にんじん・キャベツ・もやし・だいこん ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり きくらげ・とうもろこし	646 824	28.7 40.4

※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。

★給食の開始日★

中学校 9日
小学校 12日

《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。

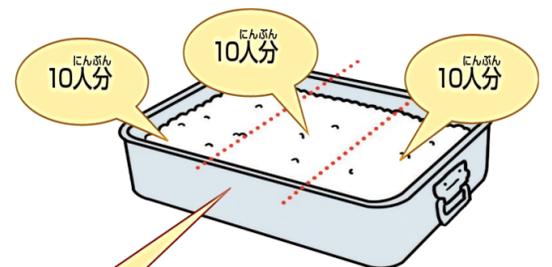
身じたくをととのえよう



今月の皆野町
秩父郡産野菜
○長ねぎ
○しめじ
○きゅうり

給食をきちんと盛りつけよう!

汁ものは、下の方に具
があることが多いの
で、底をよくかき混ぜ
ながら、盛りつけよう。



30人分なら、3等分した3分
の1から、10人分をとるよう
にして盛りつけよう。



➡ もり残しがそのまま残食にならないように気をつけましょう!