



★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 火	こどもパン	牛乳	パンプキンポタージュ ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ	こどもパン 油 シチュールウ さとう フレンチドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ はくさい・しめじ・マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・トマト・きゅうり・とうもろこし	(小)642 (中)815	23.6 33.0
2 水	こまつなチャーハン	牛乳	しゅうまい②②② はるさめサラダ アジサイゼリー	牛乳 とりにく しゅうまい	こめ ごま 油 はるさめ さとう アジサイゼリー	たまねぎ・こまつな・しめじ・しいたけ にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし・きゅうり・きくらげ	665 844	20.0 28.0
3 木	ごはん	牛乳	もずくのみそしる わかさぎフリッター②②② ビビンバふうソテー	牛乳 とうふ もずく みそ わかさぎ ぶたにく	こめ 油 さとう	だいこん・にんじん・えのき にんにく・しょうが・だいずもやし もやし・ほうれんそう	641 814	24.2 33.8
4 金	ごはん	牛乳	かみかみやさいふりかけ はくさいのみそしる サバのみりんやき かみかみサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ さば するめ	こめ 油 さとう ごま ソエッグマヨネーズ	えのき・はくさい・にんじん・もやし ごぼう・キャベツ・きゅうり	638 810	28.1 39.3
7 月	ごはん	牛乳	なめこじる いわしのうめに きざみこんぶいため	牛乳 とうふ みそ いわし こんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	なめこ・ねぎ・だいこん・にんじん ほうれんそう・さやいんげん	667 847	26.2 37.6
8 火	シュガーあげパン	牛乳	オニオンスープ ミートボール②②③ キャベツサラダ	牛乳 ベーコン ミートボール	コッペパン 油 グラニューとう かおりごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・はくさい パセリ・キャベツ・きゅうり とうもろこし	642 815	21.1 29.5
9 水	ごはん	牛乳	さけふりかけ とりにくとたまごのおやこに ほうれんそうのおかかあえ	牛乳 ふりかけ とりにく たまご あつあげ かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・しめじ さやいんげん・キャベツ・もやし ほうれんそう	636 807	26.6 37.2
10 木	しょうゆごはん	牛乳	にくだんごとやさいのあまずあん くきわかめのサラダ マンゴープリン	牛乳 にくだんご くきわかめ シーチキン	こめ 油 さとう ごま マンゴープリン	にんじん・たけのこ・たまねぎ ピーマン・しめじ・はくさい・きゅうり キャベツ	668 848	20.8 29.1
11 金	地粉うどん	ジョア プレーン	ごもくうどんじる だいずとごきかなのあげに あつさりあえ	ジョア とりにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	地粉うどん 油 さとう かたくりこ ごま	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しいたけ こまつな・ほうれんそう・キャベツ もやし・とうもろこし	651 826	29.3 41.0
14 月	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる わらじふうちきんかつ しゃくしなのあえもの	牛乳 とうふ みそ チキンカツ	こめ 油 さとう ごま	だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ キャベツ・もやし・しゃくしな ほうれんそう	646 820	24.6 34.4
15 火	はちみつパン	牛乳	スパゲッティーナポリタン ツナオムレツ つぼみサラダ	牛乳 ウインナー ツナオムレツ	はちみつぱん 油 さとう スパゲッティー クリーンミートドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ にんにく・しょうが・トマト・とうもろこし カリフラワー・ブロッコリー・マッシュルーム	661 839	24.8 34.7
16 水	ひじきごはん	牛乳	コーンとえだまめかまぼこ①①② キャベツのごまあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく ひじき かまぼこ あぶらあげ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	にんじん・ごぼう・さやいんげん しいたけ・キャベツ・もやし きゅうり・みかん	651 826	22.5 31.5
17 木	くろパン	牛乳	ワンタンスープ とりにくのバーベキューやき コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	くろぱん 油 ごま油 さとう しおこうじ ワンタン コールスロートレッシング	にんじん・たまねぎ・しいたけ・ほうれんそう もやし・ねぎ・にんにく・しょうが・レモン・りんご キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ぶどう・パセリ	650 825	30.4 42.6
18 金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー あおなとじゃこのサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ 油 さとう むぎ じゃがいも カレールウ ごま	たまねぎ・にんじん・こまつな にんにく・しょうが・もやし・きゅうり とうもろこし・キャベツ	690 876	26.9 37.6
21 月	ごはん	牛乳	けんちんじる もうかのみそたつたあげ しおこんぶあえ	牛乳 とうふ もうか こんぶ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま油	だいこん・にんじん・こまつな しいたけ・キャベツ・もやし ほうれんそう	642 815	22.7 31.7
22 火	コッペパンスライス	牛乳	ニョッキのクリームに ウインナーのケチャップあえ さくらゼリーポンチ	牛乳 とりにく ウインナー	コッペパン 油 さとう ポテトニョッキ シチュールウ さくらゼリー	にんじん・たまねぎ・しめじ・はくさい さやいんげん・みかん・もも パイナップル	659 836	23.9 33.4
23 水	げんまいり ごはん	牛乳	じゅがいのそぼろに あつやきたまご ほうれんそうのからしあえ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご	こめ 油 さとう はつがげんまい じゃがいも かたくりこ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・もやし・ほうれんそう	668 848	24.5 34.3
24 木	ごはん	牛乳	マーボーナス きゅうりのナムル シークワサーゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ	こめ 油 ごま油 かたくりこ ごま シークワサーゼリー	にんじん・たまねぎ・なす・しいたけ たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが にら・もやし・キャベツ・きゅうり	643 816	23.1 32.3
25 金	中華めん	牛乳	しおラーメンしる みそポテト②②③ ちちぶこんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ みそ とりにく	中華めん 油 ごま油 じゃがいも はくりきこ こんにやく さとう	にんじん・もやし・キャベツ・しょうが にんにく・メンマ・とうもろこし・きゅうり カリフラワー・ほうれんそう	671 852	26.1 36.5
28 月	わかめごはん	牛乳	こまつなのみそしる とりにくのごまてりやき マカロニサラダ	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こめ 油 さとう ごま マカロニ ソエッグマヨネーズ	にんじん・もやし・しめじ・こまつな キャベツ・きゅうり・とうもろこし	667 847	24.9 34.8
29 火	しょくぱん	牛乳	カレースープ チキンナゲット②②③ フルーツホイップ	牛乳 とりにく チキンナゲット ホイップクリーム	しょくぱん 油 さとう じゃがいも カレールウ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ にんにく・しょうが・さやいんげん みかん・もも・パイナップル	681 864	30.2 42.2
30 水	シーフードピラフ	牛乳	ベジタブルコロッケ アスパラサラダ あおりんごゼリー	牛乳 エビ イカ コロッケ	こめ 油 さとう すりおろしオニオンドレッシング あおりんごゼリー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん とうもろこし・にんにく・しょうが マッシュルーム・キャベツ・もやし・アスパラガス	654 830	21.3 29.8

※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・秩父郡市産野菜
○たまねぎ ○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。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前 外から帰った時 料理をする前 トイレの後 掃除の後 動物を触った後