



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
				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
	しゅしょく	牛乳	お か ず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
2月	ごはん	牛乳	こんさいみぞれじる チキンなんばん ブロッコリーソテー	牛乳 油あげ とりにく みそ ウインナー	こめ 油 さとう さといも	れんこん・だいこん・ほうれんそう にんじん・キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし	(小)643 (中)823	24.6 34.6
3火	ツイストパン	牛乳	はくさいのクリームスープ いわしのトマトに コールスローサラダ	牛乳 ベーコン いわし	ツイストパン 油 さとう さつまいも シチュウウ コールスロードレッシング	はくさい・しめじ・たまねぎ・にんじん グリンピース・キャベツ・とうもろこし きゅうり・トマト	644 824	24.3 34.2
4水	いろどりごはん	牛乳	とりにくとだいこんのにももの あつやきたまご わふうコーンサラダ	牛乳 とりにく たまご	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく わふうやさ이드レッシング	だいこん・にんじん・いんげん・ねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし とうもろこし	652 834	26.7 37.6
5木	むぎごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ちゅうかふうサラダ ゆずゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ えび いか	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ごま油 ゼリー	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり きくらげ・ゆず	648 829	26.3 37.0
6金	じごなうどん	牛乳	ふゆやさいうどんじる だいずとこごかなのあげに わかめのあえもの	牛乳 ぶたにく だいず いわし わかめ ハム	じごなうどん 油 さとう さといも でんぷん ごま	にんじん・たまねぎ・ねぎ・れんこん ごぼう・ほうれんそう・しいたけ・キャベツ きゅうり	665 851	30.1 42.4
9月	げんまいいり ごはん	牛乳	けんちんじる サバのレモンてりやき キムタクソテー	牛乳 ぶたにく とうふ サバ	こめ 油 さとう さといも こんにゃく ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・レモン・はくさい たくあん・にら	646 826	28.3 39.9
10火	マーブルしょくパン	牛乳	スパゲッティーミートソース ほうれんそうのオムレツ さつまいものマセドアンサラダ	牛乳 ぶたにく オムレツ チーズ	マーブルしょくぱん さとう スパゲッティー さつまいも ノンエッグマヨネーズ 油	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・ほうれんそう キャベツ・えだまめ・きゅうり・とうもろこし	662 847	26.3 37.0
11水	ごはん	牛乳	すきやきふうに わかさぎのフリッター② うめかつおあえ	牛乳 ぶたにく とうふ わかさぎ かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな キャベツ・ほうれんそう・きゅうり うめぼし	649 830	27.1 38.2
12木	ししじゅうしい (ぶたにくとこんぶの まぜごはん)	牛乳	がんすフライ(広島の郷土料理) きりぼしだいこんのあえもの みかん	牛乳 がんす ぶたにく あぶらあげ こんぶ	こめ もちごめ 油 さとう	にんじん・ごぼう・まいたけ・しめじ ねぎ・グリンピース・しいたけ・ほうれんそう だいこん・キャベツ・みかん	639 817	24.4 34.4
13金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうたんたんめん てつなべぎようざ①①② きゅうりのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう ぎようざ	ちゅうかめん 油 さとう ごま ごま油	もやし・たまねぎ・にら・にんじん にんにく・しょうが・はくさい・だいこん きゅうり・ほうれんそう	654 837	25.6 36.0
16月	ごはん	牛乳	さいのくにこつぶなっとう せんべいじる さんまみぞれに いそかあえ	牛乳 なっとう とりにく かまぼこ さんま のり	こめ 油 さとう かやきせんべい	こまつな・にんじん・ねぎ・しめじ はくさい・もやし・ほうれんそう	634 811	26.5 37.3
17火	こどもパン スライス	牛乳	さつまいもシチュー ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	牛乳 とりにく ハンバーグ	こどもパン さとう 油 さつまいも シチュウウ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう マッシュルーム・トマト・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	668 855	25.7 36.2
18水	チキンライス ★セレクト給食★	セレクト ・りんご ジュース ・みかん ジュース ・緑茶	セレクト ★サケチーズフライ ★クリスピーチキン つぼみサラダ セレクト ★プリン ★チョコプリン	サケ とりにく チーズ	こめ もちごめ 油 さとう コーンクリームドレッシング プリン チョコプリン	たまねぎ・にんじん・グリンピース・マッシュルーム トマト・にんにく・しょうが・とうもろこし ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ きゅうり・りんご・みかん・緑茶	662 847	15.3 21.5
クリスピーチキン・りんごジュース・プリンでの栄養計算								
19木	くろぱん	牛乳	かぼちゃほうとう もちごめつきにくだんご①②② ほうれんそうのからしあえ	牛乳 とりにく みそ にくだんご	くろパン さとう 油 もちごめ うどん	かぼちゃ・しいたけ・ねぎ・にんじん ごぼう・だいこん・こまつな・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし・もやし	646 826	26.4 37.2
20金	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー ツナとひじきのサラダ クリスマスチョコレートケーキ	牛乳 とりにく シーチキン ひじき	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ ケーキ	たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎ れんこん・しょうが・にんにく・キャベツ とうもろこし・きゅうり	676 865	25.1 35.3
23月	ごはん	牛乳	ふりかけ さつまじる しろみざかなのこうみソース はくさいのごまみそあえ	牛乳 とりにく 油あげ みそ タラ ふりかけ	こめ 油 さとう さつまいも こんにゃく でんぷん ごま	こまつな・だいこん・にんじん ねぎ・しょうが・はくさい・ほうれんそう	643 823	26.4 37.2

※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。

☆☆☆☆ 18日は「セレクト給食」です。

☆☆☆☆

☆おかずのセレクト☆

- ★サケチーズフライ (88kcal/4.6g)
- ★クリスピーチキン (109kcal/5.6g)

☆飲み物のセレクト☆

- ★ りんご100%ジュース
- ★ みかん100%ジュース
- ★ 緑茶

☆デザート of セレクト☆

- ★ プリン
- ★ チョコプリン

★給食の終了日★

20日・・・皆野・国神・三沢小学校
23日・・・幼稚園・中学校

今月の皆野町・秩父郡市産

・ねぎ・しめじ・まいたけ・きゅうり・さつまいも
・だいこん・はくさい・みそ・しょうゆ