



## 意町立学校給食センター

									おもな材料			栄	養価
	_		こん だて 名			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
F	<b>∃</b>	曜				【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】 【6群】		Iネルギ-	たんぱく質
					肉・魚・たまご	牛乳·乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜		種実類	(kcal)	(g)	
	$\dashv$		ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーめんじる)			<u>豆・豆製品</u> ぶたにく みそ	小魚·海藻類	にんじん	きのこ類・果物 たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	いも類・砂糖 ソフトめん でんぷん	油脂		
	_	ľ	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					696	21.8
6	<b>?</b>	_	きんとんパイ		たまご				こむぎこ さつまいも さとう あふ	ぶら マーガリン	859	26.2	
			<b>ごいこんサラダ たまねぎドレッシング</b>				にんじん	だいこん えだまめ		レッシング	039	20.2	
			ごはん ぎゅうにゅう ポークステーキバーベキューソー	<b>7</b>		ぶたにく	ぎゅうにゅう		<b>たまねぎ にんにく りんご</b>	ごはん さとう		677	29.1
7	7	金	こまつなとあぶらあげのふくめに			あぶらあげ		こまつな にんじん	המאב וביטובי ישובי 	さとう			
		_	すましじる			えび すりみ		にんじん みつば	ごぼう しいたけ しめじ たまねぎ			861	36.3
			ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん		625	27.7
1	o	$\boldsymbol{H}$	さばのみそに			さば、みそ				さとう でんぷん		023	27.7
			なのはなとたまごのソテー	のはなとたまごのソテー かたけじる パッシュバーガー		たまご ベーコン	<b>たみ</b> は		とうもろこし		バター 7	793	34.6
$\vdash$	$\dashv$					かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ	バーガーパン			
			フィッシュハーカー (バーガーパン しろみざかなフライ ソース)		たら ベーコン				パンこ こむぎこ <sup>あ</sup>	ぶら	638		
1	, l		きゅうにゅう おんやさいサラダ イタリアンドレッシング ミネストローネ			ぎゅうにゅう		5					
1	-1	^					ブロッコリー にんじん		۴	ドレッシング バター 74			
						チーズ	トマト あかピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも バ		748	27.7	
$\vdash$	_		7"+/ *'A=!-A=				<b>ギ</b> ルコニルコ	8h-C-47	<b>ズッキーニ なす きピーマン</b>	<b>プルナ</b> /			+
		ŀ	<b>ごはん ぎゅうにゅう</b> にゅうがく・しんきゅう おいわいこんだて				ぎゅうにゅう			ごはん		647	24.4
1	2	水	かんこくふうやきにくはるさめ	000 1430 1C70/CC		ぶたにく いか		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ だいこん にんにく しょうが	はるさめ ご	ま ごまあぶら		1
	-		たけのこときくらげのちゅうかスープ			たまご		にら	たけのこ きくらげ ねぎ でんぷん	でんぷん ご	<b>ごまあぶら</b>	701	
		Ì	オイキムチ ※おいわいいちごゼリー					にんじん	きゅうり だいこん いちご	さとう あ	ふぶら	791	28.7
	_		ふるさとうどん(ソフトめん ふる			ぶたにく なると うずらのたまご			ねぎ わらび	ソフトめん			
- 1.	2		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					626	25.6
1	٦		こうなごいりやさいかきあげ				こうなご	<b>4</b>	たまねぎ ごぼう		あぶら	802	31.2
			かいそうサラダ しそドレッシンク	<u> </u>			わかめ つのまた こんぶ	にんじん	キャベツ		レッシング	302	31.2
			ごはん ぎゅうにゅう			でもにく しりにく	ぎゅうにゅう	 	     たまわま、フッシュリー/	ごはん さとう パンこ		686	26.2
1	4		ハンハークトマトソースかけ ひじきのいために	ンバーグトマトソースがけ		ぶたにく とりにく ちくわ あぶらあげ	ひじき	トマト	たまねぎ マッシュルーム		ふら		
			みそしる			わかめ		だいこん			863	32.0	
$\uparrow$			ちゅうかどん(ごはん ちゅうかと	どんのぐ)		ぶたにく いか うずらのたまご			たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん でんぷん さとう ごま	まあぶら あぶら	600	20.8
∐ 1₁	١٦		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					699	29.8
<b> </b> 1	1		しゅうまい(2・3)			とりにく ぶたにく				こむぎこ でんぷん		884	36.6
l ⊩	+		さくらだいこんづけ こめこパン ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		だいこん	こめこパン				
茨			<b>やさいコロッケ ソース</b>	せかい りょうり ひ			こツノにツノ	にんじん	とうもろこし グリーンピース	じゃがいも こむぎこ パンこ		585	18.8
城 1	8	,,,	かにかまサラダーシーザードレッシング			かにふうみかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり		レッシング		
茨 城 を た 			イギリス <b>メオレンジ</b>			ベーコン	チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ	おおむぎ あ	ぶら	719	22.2
た ベ	$\dashv$		たけのこごはん ぎゅうにゅう			とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たけのこ	ごはん		611	25.0
よ う W	۵	7k	さわらさいきょうやき			さわら みそ				さとう		611	25.2
	٦		きりぼしだいこんのにもの			<b>ちくわ あぶらあげ</b>		にんじん	だいこん しいたけ	さとう		777	31.9
	+					とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ	はるさめ	*****		
e e			かそフーメン(5ゆつかめん かそフーメンスープ)  ぎゅうにゅう			とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめんご	<b>゙</b> まあぶら	715	25.6
k 2	0	<b>T</b>	パンプキンロール(1・2)					かぼちゃ	<u> </u>	こむぎこ さとう ぁぁ	ぶら マーガリン	010	22.0
· · L_			ツナサラダ コーンドレッシング			まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	۲	レッシング	910	32.0
	T		ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	<b>.</b> ま	624	22.3
2	1	7	いかかつごまフライ ソース			いか		/- / I» /			ま あぶら	·- ·	
$\downarrow$			はるさめサラダ わふうドレッシング けんちんじる			八ム とうふ		にんじん にんじん	もやし きゅうり しめじ だいこん ごぼう しいたけ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	レッシング 5ぶら	770	26.2
	$\dagger$	_	ごはん ぎゅうにゅう きょうどりょうり ひ				ぎゅうにゅう		E CONTROL CIND CONTROL	ごはん	,·	700	27.1
2	4	ы	さけのしおやき 郷土料理の日			さけ						706	27.4
	7	73	キャベツとこうやどうふのあまか	<b>らいため</b> ぶくおかけん 福岡県		こうやどうふ みそ			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが		ぶら	890	34.8
	+		だごじる さしまちゃパン ブルーベリージ		<u> </u>		ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	まいたけ ねぎ ごぼう ブルーベリー	じゃがいも すいとん さしまちゃパン さとう			
	_	1	さしまちゃハシ フルーベリーシ チーズオムレツ		]	たまご	きゅうにゅう チーズ		/ /V ^ · / · / ·		ぶら	708	23.9
2	5	'A'	ブボウサラダ	境町の特産 さしま茶を使用				にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ		レッシング	070	20.7
			クラムチャウダー			ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも あ	ふぶら	870	28.7
					ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも あ	ふぶら	745	21.3	
2	6	7K -	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		     だいて/ やす や/ 7/			5	
			ふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト なまクリーム		だいこん なす れんこん パインアップル もも りんご	さとう		916	25.0	
	+		チャイナうどん(ソフトめん チャイナじる) ぎゅうにゅう チーズいりにくだんご(2) 境田で育った			ぶたにく なると	NI GOVY-A	こまつな にんじん	めんま ねぎ とうもろこし にんにく もやし	ソフトめん			
	_	Ì					ぎゅうにゅう チーズ					616	
2	7	$\Lambda$							たまねぎ	さとう パンこ あ	あぶら マーガリン ドレッシング	767	
									キャベツ きゅうり				29.5
	寸		ごはん にゅうさんきんいんりょう メイジャントン(史用				にゅうさんきんいんりょう		3	ごはん		671	27.4
2	8		とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ リクエストこんだて			とりにく			にんにく しょうが		ぶら	J/1	27.4
	٦	l.						ほうれんそう	もやし		<b>゙</b> ま	857	34.5
			メイシャントンのとんじる 🖊			メイシャントン とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいもあ	ぶら		

●物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

- ●この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、使用食品のすべては記載しておりません。
- ●今月使用する ねぎ 白菜は境町産を使用します。
- ●28日に使用する豚肉は、境町産のメイシャントンです。
- ●今月使用するキャベツ, だいこん, チンゲンサイ, ピーマン, みつば, もやし, しめじ, にんじんは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが 記載されています。貼ったままめくって見ることができます。 実施回数 17回

エネルギーとたんぱく質量は, 上段→

小学校中学年(3·4年生), 下段→

中学生の量になります。

