



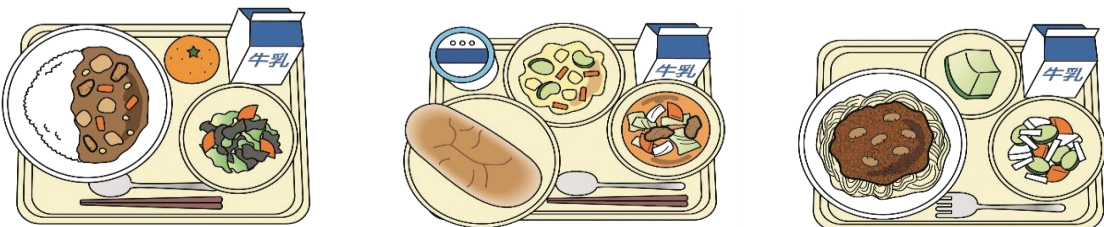
日 曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
		[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜 きのこ類・果物	[5群] 穀類 いも類・砂糖	[6群] 種実類 油脂		
6 金	ごはん さけふりかけ きゅうりゆう とりにくのさしまちやパンこやき マカロニサラダ けんちんじる	さけ とりにく	きゅうりゆう わかめ	にんじん パセリ にんじん	キャベツ きゅうり しめじ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう パンこ マカロニ さといも	ごま マヨネーズ あぶら	716 875	27.7 32.2
9 月	わかめごはん きゅうりゆう イカのバターじょうゆやき なのはなとりたまごのソテー にくだんごとはるさめのスープ	イカ たまご とりにく	きゅうりゆう わかめ	こまつな ののはな にら にんじん	しめじ はくさい たまねぎ	ごはん みずあめ マーガリン あぶら ごまあぶら		612 760	28.1 33.3
10 火	ミルクパン きゅうりゆう チーズインハンバーグデミグラスソースかけ やさしいサラダ かんきつドレッシング パンクキンシチュー	とりにく	きゅうりゆう クリーム	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	ミルクパン さとう ごむぎこ バター		712 875	29.0 34.7
11 水	ごはん きゅうりゆう さんまやわらかに ぶたにくとやさしいねぎしおいため にらたまスープ	さんま ぶたにく たまご	きゅうりゆう	にんじん にら にんじん	キャベツ しいたけ もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう みずあめ でんぶん	ごま あぶら	627 781	27.1 32.6
12 木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ※コーヒーにゆいりりょう キントンパイ ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく みそ	きゅうりゆう クリーム	にんじん にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ	ソフトめん でんぶん さつまいも さとう ごむぎこ さとう ごま	あぶら マーガリン ごま	722 887	22.7 27.4
13 金	オムライス (チキンライス とろっとオムレツ ケチャップ) ぎゅうりゆう だいてんサラダ たまねぎドレッシング やさしいスープ ※さくらゼリー	とりにく たまご ハム ベーコン レンズまめ	きゅうりゆう	にんじん トマト にんじん にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ さくらんぼ	ごはん さとう さとう みずあめ	マーガリン ドレッシング あぶら	701 864	24.1 28.6
16 月	ごはん きゅうりゆう ぶたにくのきのこソースかけ ジャーマンポテト はんぺんスープ	ぶたにく ベーコン はんぺん	きゅうりゆう	にんじん チンゲンサイ	しめじ えのきたけ しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも マーガリン あぶら		650 802	24.9 29.3
17 火	キーマカレー (ナン キーマカレー) ぎゅうりゆう ピンポンドック (2・3) フルーツヨーグルトあえ	とりにく ひよこまめ ソーセージ	きゅうりゆう クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	ナン ごむぎこ さとう さとう	あぶら	627 849	25.3 33.7
18 水	ごはん きゅうりゆう イカかつごまフライ ソース たけのこのとき メイシヤントンのとんじり	イカ あぶらあげ ぶたにく とろろ みそ	きゅうりゆう	にんじん にんじん	たけのこ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ ごむぎこ さとう じゃがいも あぶら	ごま あぶら	685 845	26.5 31.3
19 木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくじる) ぎゅうりゆう たれつきにくだんご (1・2) はるさめサラダ クレープ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく たまご たまご	きゅうりゆう	にんじん にんじん	しいたけ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり とろろこし いちご もも	ソフトめん さとう でんぶん はるさめ さとう ごむぎこ ドレッシング		679 887	23.4 30.7
20 金	ごはん きゅうりゆう やきぎょうざ (2・3) チンジャオロース とろとろちゅうかスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく えび とろろ たまご	きゅうりゆう	にら ピーマン にんじん にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん ごむぎこ あぶら ごまあぶら		647 829	25.8 31.6
23 月	ハヤシライス (むぎごはん ハヤシシチュー) ぎゅうりゆう ハムチーズピカタ フルーツあんじん	ぶたにく たまご ハム	きゅうりゆう	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく クリンピース	むぎごはん じゃがいも さとう でんぶん みずあめ さとう あぶら	バター	776 957	24.8 29.5
24 火	エビグラタンバーガー (バーガーパン エビグラタンフライ ソース) ぎゅうりゆう ブロッコリーとツナのサラダ イタリアンドレッシング トラルパンふうスープ	えび まぐろ とりにく ひよこまめ	きゅうりゆう クリーム	にんじん パセリ トマト	カリフラワー セロリー たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん ごむぎこ でんぶん あぶら	あぶら ドレッシング	665 836	23.4 28.5
25 水	ごはん きゅうりゆう とろろのちゅうかに しゅうまい (2・3) さくらだいこん	とろろ ぶたにく えび とりにく ぶたにく	きゅうりゆう	にら にんじん しそ	たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん ごむぎこ でんぶん	ごまあぶら	641 811	26.5 32.5
26 木	みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ) ぎゅうりゆう ホタテふうフライ (2・3) パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく みそ なんと いとより とびうお	きゅうりゆう	にら にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし とろろこし きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ パンこ でんぶん さとう ドレッシング ごま	ごまあぶら あぶら	683 866	28.3 35.2
27 金	ごはん きゅうりゆう せんざんき いもたき わかめじる	とりにく あぶらあげ さつまいも とうもろこし とうふ	きゅうりゆう	にんにく しょうが にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん さといも さとう	あぶら	677 835	25.2 29.8

実施回数 16回

- 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ギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- ※は給食センターで空容器を回収します。
- 18日に使用する豚肉は、境町産のメイシヤントンです。
- 今月使用する、きゅうり、チンゲンサイ、にら、にんじん、ねぎ、はくさい、青ピーマン、もやしは茨城県産を使用する予定です。



エネルギーとたんぱく質は、
上段→小学校 中学年
(3, 4年生)
下段→中学生の量になります。



※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。貼ったまめくって見ることができます。