

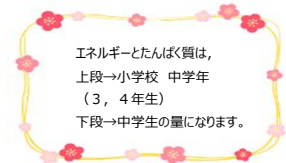
日	曜	こんだて名	おもな材料					栄養価		
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆腐製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜 きのこ類・果物	[5群] 穀類 いも類・砂糖	[6群] 油脂類 油脂		
1	木	カレーなんぼんうどん (ソフトめん カレーなんぼんじる)	ふたにく		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ソフトめん てんぷん	あぶら	719	23.4
		ぎゅうじゅう		きゅうじゅう						
		パツコトポテト こまつなたまごのいためもの	たまご		こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく		じゃがいも じゃようしんこ さとう	あぶら あぶら こまあぶら	902
2	金	ごはん きゅうじゅう		きゅうじゅう			ごはん		607	24.1
		いわしのみぞれ はくさいのおひたし しおドレッシング きのこけんちんじる ふくまめ	いわし		にんじん にんじん	だいこん はくさい きゅうり しめじ しいたけ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう てんぷん		ドレッシング あぶら	753
5	月	ごはん きゅうじゅう		ぎゅうじゅう			ごはん		648	19.9
		やさしいロック ソース なのはなのあえもの とうふのみそじる	たまご		にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース なのはな ほうれんそう	じゃがいも てんぷん じゃようしんこ さとう	あぶら	783	22.9
6	火	キーマカレー (ナン キーマカレー)	とりにく だいず		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	ナン	あぶら	607	26.9
		ぎゅうじゅう グラタン プロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング		きゅうじゅう えび	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム きビーマン	マカロニ ごむぎこ	バター ドレッシング	787	34.5
7	水	ごはん きゅうじゅう		きゅうじゅう			ごはん		628	22.8
		かにしゅうまい (2, 2) しょうゆ しおやさしいため ちゅうかたまごスープ	かに すりみ ぶたにく たまご		にんじん いら	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ もやし	ごむぎこ てんぷん さとう	あぶら	797	28.0
8	木	ごちくうどん (ソフトめん ごちくじる)	ふたにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	てんぷん	こまあぶら	610	26.1
		ぎゅうじゅう にくづあいなり ほうれんそうのごまあえ	とりにく あぶらあげ とうふ たまご		にんじん	しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ ちやし	ソフトめん さとう ごむぎこ	あぶら こま	763	30.5
9	金	ごはん きゅうじゅう とりにくのひやき かにかまサラダ ごまドレッシング どさんごじる	とりにく かにかまぼこ ふたにく みそ		にんじん にんじん	だいこん たまねぎ もやし とうもろこし にんにく	ごはん さとう	ドレッシング バター あぶら	706	28.0
		しゃぶパン みかんジャム きゅうじゅう		ぎゅうじゅう			しゃぶパン みかんジャム		684	26.5
13	火	ハンバーグデミグラスソースかけ キャベツとチキンのサラダ シーズー ドレッシング コンソメスープ チョコレートムース	とりにく ぶたにく とりにく とりにく なたと たまご		にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう てんぷん ドレッシング	バター ドレッシング	840	33.2
		ごはん のりつくに きゅうじゅう ほっけのしおやき ひじきのにももの はくさいのみそじる	ほっけ とりにく きつまあげ あぶらあげ だいず とうふ みそ		にんじん ことまつな	はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	さとう	あぶら	784
15	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる)	ふたにく なたと		にんにく ねぎ メンマ たまねぎ とうもろこし	ソフトめん	あぶら	702	29.2	
		ぎゅうじゅう シーフードステーキ バックワース ほうれんそうのソテー	たご とりにく ぶたにく ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ しめじ	パンこ てんぷん さとう	バター	861	33.9
16	金	カレーライス (むぎごはん にくだんごカレー)	とりにく 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 パンこ	バター	711	21.9
		ぎゅうじゅう トマトムレツ かいせうサラダ わふうドレッシング	たまご わかめ つのまた		トマト にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	さとう てんぷん	あぶら ドレッシング	907	26.3
19	月	ごはん きゅうじゅう とんかつ ソース カラフルサラダ かんづつドレッシング たぬきじる いよかん	ふたにく とうふ		にんじん プロッコリー にんじん	きビーマン きゅうり だいこん しいたけ ねぎ いよかん	ごはん ごむぎこ パンこ てんぷん	あぶら ドレッシング あぶら	728	24.6
		さしまやちかごめパン ブルーベリージャム きゅうじゅう		ぎゅうじゅう			さしまやちかごめパン ブルーベリージャム		583	24.9
20	火	やさしいりんご (2, 2) ジャーマンポテト トマトスープ	とりにく ベーコン とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	パンこ さとう てんぷん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら あぶら バター	677	28.6
		ごはん きゅうじゅう ホイコーロー かりほしたいだいのサラダ ちゅうかドレッシング ワナタンスープ	ふたにく かにかまぼこ ふたにく なたと たまご		にんじん ビーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ もやし しょうが だいこん もやし きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら ドレッシング こまあぶら	810	28.7
22	木	きのこうどん (ソフトめん きのことじる)	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ しめじ しいたけ	ソフトめん	あぶら	636	18.0
		ぎゅうじゅう ポテトもち れんこんきんぴら		きゅうじゅう きゅうじゅう			じゃがいも てんぷん じゃようしんこ さとう	あぶら こま	798	21.9
26	月	さんしよそぼろどん (ごはん さんしよそぼろ)	とりにく だいず ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん さとう てんぷん	あぶら	721	29.0
		ぎゅうじゅう ほうれんそうのスープ ブルーツラフランスゼリーあえ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ ハインアッパル みかん ナタデココ ラフランス	さとう		888	34.3
27	火	コッペパン メールジャム きゅうじゅう サーモンフライ ソース やさしいマリネ クリームシチュー	さけ		にんじん プロッコリー にんじん	キャベツ きビーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	コッペパン メールジャム ごむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング バター	692	25.3
		ごはん きゅうじゅう とりにくからあげ		ぎゅうじゅう			ごはん		849	28.8
28	水	はるさめサラダ たまねぎドレッシング 境町で育ったメイシヤントンを使用 メイシヤントンのとんじる やきプリンカルト	とりにく ふたにく とうふ みそ たまご		にんじん にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん ごむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング あぶら マーガリン	995	31.9
		ちんぼんめん (ちゅうかめん ちんぼんスープ)	ふたにく えび かつおぶし たらこ なたと		にんじん	たまねぎ しょうが ちやし たまねぎ キャベツ しいたけ	ちゅうかめん	こまあぶら	701	29.7
29	木	ぎゅうじゅう ミニピザまん はくさいのナムル ナムルドレッシング		きゅうじゅう チーズ		トマト にんじん	たまねぎ はくさい	ごむぎこ さとう ドレッシング	982	36.9

実施回数 19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。
- 20日に使用する「さしま茶」、28日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用するキャベツ、チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、白菜、ビーマン、もやし、しめじ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。

※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)



茨城をたのぼう Week