



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		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		695	26.2
		シューマイ（2，3） しょうゆ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	ごむぎこ でんぶん パンこ			
		とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん	ごまあぶら		
		ワタンスープ	ぶたにく たまご なた		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ながねぎ しょうが	ごむぎこ でんぶん	にま ごまあぶら		
3	火	しゃくパン いちごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しゃくパン いちごジャム		590	22.8
		トマトオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	でんぶん			
		ツナサラダ シーザードレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		はるさめスープ	とりにく		にんじん にら	もやし ながねぎ	はるさめ	あぶら		
4	水	ごはん りんごジュース					ごはん りんごジュース		691	27.2
		いかてんぷら	いか				ごむぎこ	あぶら		
		たまごどん	たまご ちくわ		にんじん	しいたけ たまねぎ	さとう			
		みそしる れいとうみかん	とうふ あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	みかん				
5	木	ポークカレー（むぎごはん ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	766	20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング		
		ナタデココとなしゼリーのフルーツあえ				ナタデココ バインアップル もも なし	さとう			
6	金	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	たまご だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	ごま	629	25.8
		ほねごとさんまに	さんま			しょうが	さとう			
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ	さといも	あぶら		
9	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		645	26.1
		とりにくのマーメレードやき	とりにく			しょうが にんにく	マーメレード			
		こまつなとたまごのいためもの	たまご		こまつな にんじん	しめじ		あぶら ごまあぶら		
		みそしる	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	じゃがいも			
10	火	ソフトフランスパン チョコパテ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトフランスパン チョコレート		680	22.1
		ひだぎゅうコロツケ ソース	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら		
		アスパラサラダ コーキングリーミードレッシング			アスパラガス にんじん	とうもろこし キャベツ		ドレッシング		
		ABCスープ	ベーコン だいず		にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ	あぶら		
11	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		624	21.0
		かんこくふうやきにくはるさめ	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ だいこん にんにく しょうが	はるさめ	ごまあぶら		
		やきぎょうざ（2，3） ぎょうざのタレ	ぶたにく とりにく たまご		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら		
		わかめスープ		わかめ	にんじん	ながねぎ しいたけ もやし	ごま ごまあぶら			
12	木	ひやしちゅうか（ちゅうかめん ひやしちゅうかのぐ ひやしちゅうかスープ）	たまご ハム		にんじん	もやし きゅうり	ちゅうかめん		766	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はるまき	とりにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	ごむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら		
		アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ	さとう			
13	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		699	25.8
		かしわのひきずり（とりにくのすきやき）	とりにく とうふ		にんじん いんげん	たまねぎ はくさい しいたけ	さとう			
		にらまんじゅう（2，2） しょうゆ	ぶたにく		にら	キャベツ	でんぶん さとう もちこめ	ごまあぶら		
		なめこのみそしる	みそ		にんじん こまつな	なめこ たまねぎ ながねぎ				
17	火	つきみバーガー （バーガーパン ハンバーグトマトソース めだまやき）	とりにく たまご ぶたにく			たまねぎ	バーガーパン		695	29.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう パンこ	バター あぶら		
		やさいスープ じゅうごやゼリー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ みかん	じゃがいも さとう	あぶら		
18	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		693	27.4
		ほっけフライ ソース	ほっけ				ごむぎこ パンこ	あぶら		
		れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま ごまあぶら		
		メイシヤントンのとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも	あぶら		
19	木	チャイナうどん（ソフトめん チャイナじる）	ぶたにく なた		こまつな	メンマ ながねぎ とうもろこし にんにく	ソフトめん	あぶら	615	20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくまん	ぶたにく			たまねぎ たけのこ	ごむぎこ さとう でんぶん			
		フルーツポンチ		ぎゅうにゅう	にんじん	ナタデココ バインアップル マンゴー オレンジ	さとう			
20	金	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう ごむぎこ	ごま	633	22.3
		ちゅうかふうにくだんご（2，3）	とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ ごむぎこ でんぶん			
		もやしのちゅうかあえ ちゅうかドレッシング	とりにく		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ ながねぎ	でんぶん			
24	火	さしまちやコッパパン りんごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちやコッパパン リンゴジャム		644	28.5
		しろみざかなのこうそうやき	タラ	チーズ	あかピーマン トマト にんじん パセリ		パンこ			
		マカロニサラダ フレンチドレッシング			にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	ドレッシング		
		トマトスープ	ソーセージ だいず	チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし	じゃがいも さとう	バター		
25	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		668	23.2
		ギニリン	ぶたにく		トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら		
		とりにくととうがんのスープ	とりにく		こまつな にんじん こねぎ	とうがん たまねぎ もやし にんにく しょうが		あぶら		
		フルーツあんじん		ぎゅうにゅう		もも バインアップル	さとう			
26	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる）	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぶん	あぶら	578	21.6
		にゅうさんきんりんりょう		にゅうさんきんりょう						
		とうふのいそべあげ（2，2）	とうふ すりみ たまご とうにゅう	あおき		たまねぎ	ごむぎこ でんぶん	あぶら		
		だいこんサラダ たまねぎドレッシング			にんじん きょうな	だいこん		ドレッシング		
27	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		604	21.0
		ポークチャップ	ぶたにく			たまねぎ しめじ マッシュルーム	さとう	あぶら バター		
		キャベツのサラダ しおドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		
		ちゅうかスープ	ベーコン		にんじん こまつな こねぎ	もやし しいたけ たまねぎ		ごま ごまあぶら		
30	月	ごはん コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう			ごはん		720	24.8
		とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら		
		ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
		コンソメスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えのきたけ セロリー		バター		

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。
- 24日に使用する「さしま茶」、18日に使用する豚肉「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、きゅうり、きょうな、セロリー、チンゲンサイ、長ねぎ、青ピーマン、もやし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)

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。