

ひ 日	よう 曜	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをとのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こごかな・かいそうるい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくるい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
1	火	キーマカレー (ナン キーマカレー) ぎゅうにゅう ほたてクリームフライ ソース フルーツゼリーあえ	とりく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ナン	あぶら	729	25.4
			かまぼこ ほたて	ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	968	33.1
						ナタデココ バインアップル もも りんご	さとう			
							ごはん		673	26.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ コーンソテー とうふのわふうスープ	ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう		えのきたけ しめじ たまねぎ	さとう パンこ		848	32.3
			とりく とうふ かまぼこ		いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ		バター		
3	木	タンメン (ソフトめん タンメンスープ) ぎゅうにゅう こんにやくサラダ しそドレッシング ミルクドーナツ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ	ソフトめん	ごまあぶら	630	20.3
				わかめ		きゅうり とうもろこし			776	24.4
			たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
							ごはん こむぎこ さとう	ごま	690	26.6
4	金	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんのもの かぼちゃのみそしる	たまご いわし とりく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが だいこん しいたけ たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	831	29.8
					かぼちゃ					
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ギョーザ (2, 3) しょうゆ ホイコーロー はるさめスープ	とりく ぶたにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら ごま	675	23.4
							はるさめ		856	28.5
8	火	しよくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ミートボールオニオンソース (2, 3) ポテトサラダ コーンクリームドレッシング こまつなとベーコンのスープ カットりんご	とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ りんご	しよくパン チョコクリーム さとう	あぶら ドレッシング あぶら	582	19.3
									718	23.8
9	水	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン こまつなとしめじのいためもの キムチみそしる	とりく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	しめじ もやし とうもろこし しょうが はくさい だいこん ねぎ キムチ	ごはん さとう	あぶら あぶら	681	28.8
			ぶたにく とうふ						836	33.8
10	木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる) にゅうさんきんいんりょう ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのおやき	とりく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ	ソフトめん	あぶら	600	21.4
				にゅうさんきんいんりょう			さとう	ごま	763	26.3
					ほうれんそう かぼちゃ	もやし	こむぎこ さとう でんぶん			
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき みそあじのいちに あさづけ	さんま ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが まいたけ だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら あぶら	709	23.1
									886	28.0
15	火	エビカツバーガー (バーガーパン エビカツ ソース) ぎゅうにゅう ポイルキャベツ コーンポタージュ	えび すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	バーガーパン こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	704	24.4
									841	27.9
16	水	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご なめたけあえ すきやきぶんに	たまご	ぎゅうにゅう			ごはん さとう		660	26.7
			ぶたにく とうふ なまあげ		ほうれんそう	もやし えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	814	31.6
17	木	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) ぎゅうにゅう ごぼうサラダ ごまドレッシング やきいも (2, 3)	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	ソフトめん	あぶら ドレッシング	583	20.1
			まぐろ						767	24.7
18	金	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃがコロツケ ひじきに あおさのみそしる	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう ひじき あおさ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ ねぎ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら	695	22.7
							さとう		848	26.3
21	月	ピビンバ (ごはん ピビンバのく) ぎゅうにゅう だいこんとみずなのサラダ ちゅうかドレッシング ちゅうかスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし	ごはん	ごまあぶら	622	22.2
			とりく		みずな	だいこん		ドレッシング	769	26.2
					にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ	はるさめ	ごまあぶら		
22	火	さしまちやコッパパン いちごジャム ぎゅうにゅう チキンナゲット (2, 3) やさいのマスタードソテー ミネストローネ	とりく たまご ソーセージ だいず	ぎゅうにゅう			さしまちやパン いちごジャム	あぶら	773	25.1
					にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ しめじ	こむぎこ でんぶん	あぶら		
					にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも	あぶら マヨネーズ	964	31.7
							マカロニ さとう	バター		
23	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ナムル ナムルドレッシング はくさいスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	ごはん でんぶん	あぶら ドレッシング	619	21.1
			ベーコン			たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ		ごま ごまあぶら	765	24.8
24	木	しょうゆラーメン (ソフトめん しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう かにシューマイ (2, 2) かんてんサラダ たまねぎドレッシング	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう		メンマ ねぎ とうもろこし もやし にんにく	ソフトめん	あぶら	632	21.7
			かに すりみ ぶたにく たまご			たまねぎ	こむぎこ でんぶん		783	25.9
				かんてん わかめ	にんじん	きゅうり		ドレッシング		
25	金	カレーライス (ごはん チキンカレー) ぎゅうにゅう はなやさいサラダ かんきつドレッシング ふくじんづけ	とりく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	680	20.1
					にんじん ブロッコリー	えだまめ		ドレッシング	870	24.0
						だいこん なす れんこん なたまめ しょうが				
28	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき しおやさいため かきたまじる	いか とりく かにふうみかまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しょうが たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら	588	28.8
									730	34.2
29	火	ホットドック (ドックパン ウインナートマトソースかけ) ぎゅうにゅう チーズサラダ シーザードレッシング アルファベットスープ	ソーセージ	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム	ドックパン さとう	バター	629	24.0
					チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	780	29.0
			ベーコン		にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ	あぶら		
30	水	ごはん にゅうさんきんいんりょう とりくのレモンに かいそうサラダ わふうドレッシング メイシヤントンのとんじる	とりく	にゅうさんきんいんりょう		レモン	ごはん さとう でんぶん	あぶら	710	26.7
				わかめ こんぶ		きゅうり えだまめ もやし		ドレッシング	879	31.9
			ぶたにく 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		
31	木	スープパグティ (スパゲティ クリームスープ) ぎゅうにゅう オムレツ バックケチャップ チキンサラダ イタリアンドレッシング かぼちゃプリン	ベーコン たまご とりく	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも	バター	784	29.9
							でんぶん さとう	あぶら	989	37.5

- 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。
- 21日に使用する「いち美豚」、22日に使用する「さしま茶」、30日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用するきゅうり、ごぼう、セロリ、ながねぎ、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)

実施回数 22回

エネルギーとたんぱく質は、
じょうだん しょうがっこう ちゅうがくねん
上段→小学校 中学年
(3, 4年生)
げだん ちゅうがくせい りょう
下段→中学生の量になります。