

ひ 日	よう 曜	こんだてめい	お も な ざ い り よ う						えいようか	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		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】 しゆじつるい ゆし		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		649	23.3
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	でんぶん	あぶら		
		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		もやし	キャベツ きゅうり		ドレッシング	801	27.5
		ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ なると		にんじん こまつな	はくさい しょうが たまねぎ	こむぎこ でんぶん	こま ごまあぶら		
3	火	メンチカツバーガー(バーガーパン メンチカツ ソース)	とりにく ぎゅうにゅう			たまねぎ	バーガーパン パンこ こむぎこ	あぶら	626	19.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ポテトサラダ			にんじん フロッコリー	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	789	24.4
		やさいスープ	ソーセージ		こまつな にんじん	とうもろこし キャベツ		あぶら		
4	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		662	27.1
		とりにくのバジルやき	とりにく		バジル パセリ	にんにく		あぶら		
		キャベツのソテー	かまぼこ			キャベツ じめじ えだまめ とうもろこし にんにく しょうが		あぶら	813	31.7
		さつまいものみそしる	なまあげ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ	さつまいも			
5	木	きのこうどん(ソフトめん きのこうどんじる)	とりにく あぶらあげ なると		にんじん	だいこん しめじ まいたけ なめこ ながねぎ	ソフトめん	あぶら	603	25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		しろみぎかなのてんぷら	たら				こむぎこ でんぶん	あぶら	763	29.7
		こまつなのわふうあえ わふうドレッシング			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		
6	金	ハヤシライス(ごはん ハヤシルウ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	716	18.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ ちゅうかドレッシング		わかめ つのまた	にんじん	キャベツ		ドレッシング	882	21.6
		マスカットゼリーあえ				マスカット バインアップル もも	さとう			
9	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		663	24.2
		キムチいため	ぶたにく なまあげ		にら	しょうが もやし キャベツ キムチ	でんぶん さとう	ごまあぶら		
		つくねのてりやきソース(2, 2)	とりにく			たまねぎ ねぎ	パンこ でんぶん さとう	あぶら	765	27.6
		すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みつば	だいこん				
10	火	ココアあげパン					ココアパン さとう ココア	あぶら	619	23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ナムル ナムルドレッシング			にんじん こまつな	もやし		ドレッシング	783	28.2
		トマトスープ チーズ(2, 3)	とりにく だいず	チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ	じゃがいも	バター		
11	水	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	だいず たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん		ごはん でんぶん さとう こむぎこ	ごま	614	28.4
		タラさいきょうやき	たら みそ				さとう			
		れんこんのきんぴら	とりにく さつまあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごまあぶら ごま	751	32.2
		とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		ながねぎ				
12	木	とりしおうどん(ソフトめん とりしおじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん	あぶら	585	23.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おこのみやき(1, 2) ソース	たまご			キャベツ しょうが	こむぎこ ながいも パンこ	あぶら	782	29.0
		ぶるぶるピーチデザート		ぎゅうにゅう		もも	さとう			
13	金	ガバオライス(ごはん ガバオライスのぐ)	とりにく だいず		にんじん あかピーマン ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	664	21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごまだんご(1, 2)	いんげんまめ あずき				さとう こめこ でんぶん	ごま あぶら	899	26.4
		ちゅうかスープ	ベーコン		にんじん	はくさい もやし とうもろこし		ごまあぶら		
16	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		632	30.8
		いかのバターしょうゆやき	いか					バター		
		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	ごま	781	36.5
		メイシャントンのとんじる	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		
17	火	さしまちやしよくばん りんごジャム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちやしよくばん リンゴジャム		713	24.9
		チリピーズ	ぶたにく ひよこまめ えんどう いんげんまめ		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら		
		コーンサラダ コーンクリーミードレッシング			こまつな	とうもろこし えだまめ キャベツ		ドレッシング	864	29.8
		パンプキンシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		バター		
18	水	たれカツどん(ごはん たれカツ)	ぶたにく				ごはん さとう パンこ でんぶん	あぶら	703	27.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごぼうサラダ ごまドレッシング			にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ドレッシング	881	32.8
		のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも でんぶん			
19	木	ミートソースパゲッティ(スパゲッティ ミートソース)	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	スパゲッティ さとう	バター あぶら	679	28.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグたまねぎソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく	パンこ さとう でんぶん	あぶら	840	34.7
		だいこんサラダ コールスロートレッシング			にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング		
20	金	こんさいカレーライス(むぎごはん こんさいカレー)	とりにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう れんこん りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	701	19.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もやしのおかがあえ	かつおぶし		にんじん	もやし はくさい		ごまあぶら	848	22.3
		ナタデココいりフルーツミックス				ナタデココ もも バインアップル				
23	月	ごはん にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう			ごはん		739	23.6
		とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら		
		はなやさいサラダ 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	898	27.9
		ほしスープ クリスマスケーキ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん オクラ	キャベツ				
24	火	チョコチップパン コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう			チョコチップパン		626	25.6
		スペインふうオムレツ	たまご とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		
		エンペドラッド(しろいんげんとツナのサラダ) フレンチドレッシング	いんげんまめ まぐろ		ブロッコリー あかピーマン	キャベツ		ドレッシング	769	30.7
		ソバ・デ・アホ(スペインふうにんにくスープ)	とりにく		にんじん	はくさい しめじ にんにく	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ギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 17日に使用する「さしま茶」、16日に使用する「メイシャントン」は境町産です。
- 今月使用する、さといも、キャベツ、きゅうり、セロリー だいこん、にんじん、ながねぎ、はくさい、あおピーマン、みつば、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、
じょうだん しょうがつこう 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。

実施回数17回