

日	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)	たんぱく質(g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎやうにやう・にやうせいひん ごぞかな・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】 しめじつるい ゆし		
1	火	あげパン					コッペパン さとう	あぶら	625	22.4
		ぎゅうにやう		ぎゅうにやう						
		コーンサラダ フレンチドレッシング	まぐろ		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	731	25.5
		ぶたにくのトマトスープ	ぶたにく だいず		ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく セロリー	じゃがいも	オリーブオイル		
2	水	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		687	28.3
		さばのみそやき	さば みそ			しょうが	さとう			
		ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ		にんじん	ごぼう いんげんまめ	さとう	ごま ごまあぶら	846	33.4
		はなふのすましじる	とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ながねぎ	ふ			
3	木	ひやしちやうか（ちやうかめん ひやしちやうかのく ひやしちやうかスープ）	たまご ハム	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	ちやうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	780	31.0
		ぎゅうにやう		ぎゅうにやう						
		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	984	38.8
		みかんゼリー				みかん	さとう			
4	金	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		660	25.4
		ジューシーのぐ	ぶたにく さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	さとう	あぶら		
		マーミノウサチ	あぶらあげ			キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	815	30.0
		とうがんいりスープ	とりにく とうふ		にんじん	とうがん えのきたけ たまねぎ		あぶら		
7	月	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		656	20.4
		ほしがたハンバーグ たまねぎソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら		
		たんざくサラダ わふうドレッシング	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	825	25.5
		たなばたじる たなばたゼリー	なると すりみ とうにやう		にんじん ほうれんそう	しいたけ だいこん ながねぎ	でんぶん さとう			
8	火	さしまちやコッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			さしまちやコッペパン ブルーベリージャム		670	25.7
		しろみざかなフライ ソース	しろみざかな				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		
		カレーあじひじきサラダ	とりにく	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	795	29.6
		ズッキーニいりスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ズッキーニ しめじ	じゃがいも	あぶら		
9	水	ごはん にやうさんきんいりりやう		にやうさんきんいりりやう			ごはん		635	25.7
		あつやきたまご	たまご				さとう			
		じゃがいものうまに	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	777	29.4
		ぐだくさんみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ながねぎ				
10	木	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		636	23.1
		ぶたキムチ	ぶたにく みそ			しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう	あぶら		
		はるさめサラダ ちやうかドレッシング			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ	ドレッシング	794	27.7
		わかめスープ	とりにく とうふ なると	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ		ごまあぶら		
11	金	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		651	22.0
		にくそぼろ	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ	さとう	あぶら		
		ごぼうサラダ	とりにく		にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり		ドレッシング	803	25.8
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
14	月	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		721	24.8
		ゆーりんちー	とりにく			にんにく しょうが ながねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
		ちやうかサラダ	まぐろ		にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら	888	29.3
		はるさめスープ	かにふうみかまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	はるさめ			
15	火	きれめいりコッペパン ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			きれめいりコッペパン		697	25.4
		チリコンカン	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ ぶたにく ソーセージ		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも			
		チーズサラダ シーザードレッシング	すきなおかずをパンに はさんでください	チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	857	30.3
		フルーツサイダーゼリーあえ				パインアップル もも ナタデココ	さとう			
16	水	なつやさいかレーライス（むぎごはん なつやさいかレー）	とりにく		かぼちゃ にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ りんご	むぎごはん	あぶら	694	20.7
		ぎゅうにやう		ぎゅうにやう						
		ほしがたポテト（2、3）					じゃがいも	あぶら	890	24.7
		しろいとうもろこし				とうもろこし				
17	木	ごはん のりたまごふりかけ ぎゅうにやう	だいず たまご	ぎゅうにやう のり			ごはん さとう	ごま	616	28.3
		ほっけのてりやき	ほっけ				さとう			
		からしあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう		753	31.9
		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	ごぼう ながねぎ	じゃがいも	あぶら		
18	金	ごはん ぎゅうにやう		ぎゅうにやう			ごはん		733	20.8
		はるまき			にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ	あぶら		
		もやしサラダ ナムルドレッシング			ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング	868	23.9
		なすのピリからみそしる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	しょうが キャベツ なす たまねぎ		ごまあぶら		

ぶっし つごう こんだてないよう へんこう ばあい
●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。

こんだてひょう きさい しょうひん おも ざいりやう ちやうみりやう はるま かこうひん ふく とう しょうしよくひん きさい
●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。

か し ょ う ちや にち しやう しろ さいかいほちさん
●8日に使用する「さしま茶」、16日に使用する「白いうもろこし」、17日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。

こん げつしやう いばらきけんさん しやう よてい
●今月使用するにんじん、ながねぎ、チンゲンサイ、れんこん、きゅうり、ごぼう、みつばは茨城県産を使用する予定です。

こんだてひょう かべ れいぞうこ め は かつやう うらがわ きやうふく きさい は み
※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

こんだてひょう きやうしよく まち けいさい
※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>）

じっし かいすう かい
実施回数 14回

しょう じやうだん しょうがつつこう ちやうがくねん
上段→小学校 中学年

ねんせい
(3, 4年生)

げだん ちやうがくせい りやう
下段→中学生の量になります。