

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】 ぎゆうにゆう・にゆうせいひん こさかな・かいそうい	【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 いちるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
8	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる） ぎゆうにゆう ミニにくまん えだまめとコーンのサラダ コードレッシング	ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	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		657	24.4
			ぶたにく			たまねぎ たけのこ	こむぎこ でんぶん さとう		820	29.2
9	金	ビビンバ（ごはん ビビンバのぐ） ぎゆうにゆう わかめスープ フルーツあんじん	ぶたにく だいず たまご	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら	726	23.6
			とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ ながねぎ		ごま ごまあぶら	894	27.8
				ぎゆうにゆう		みかん もも バインアップル	さとう			
13	火	あげパン ぎゆうにゆう コーヒーぎゆうにゆうのもと はるさめサラダ パンプキンシチュー ナタデココヨーグルト	さかいしやうがっこう 境小学校 リクエストメニュー				コッパパン さとう	あぶら	838	23.0
			ベーコン	ぎゆうにゆう なまクリーム ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ	たまねぎ とうもろこし しめじ ナタデココ バインアップル	さとう	ドレッシング	949	25.4
							さとう	バター		
14	水	ごはん ぎゆうにゆう さばのごまみそやき こまつなとたまごのいためもの とんじる	さば みそ たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう		しょうが しめじ にんにく	ごはん さとう でんぶん	ごま	727	31.9
					こまつな にんじん	しめじ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら	899	38.2
					にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも	あぶら		
15	木	ちからうどん（ソフトめん ちからうどんじる） ぎゆうにゆう ちくわのさしまちやあげ（1，2） いろどりやさいサラダ たまねぎドレッシング	ぶたにく あぶらあげ なんと	ぎゆうにゆう	にんじん	ながねぎ しいたけ	ソフトめん うるちまい		669	23.3
			ちくわ たまご				こむぎこ でんぶん	あぶら	846	28.0
					こまつな にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
16	金	ポークカレーライス（むぎごはん ポークカレー） ぎゆうにゆう ツナともやしのあえもの わふうドレッシング ゆずゼリーあえ	ぶたにく	ぎゆうにゆう	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	あぶら	772	21.2
			まぐろ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング	985	25.5
						ゆず バインアップル もも ナタデココ	さとう			
19	月	ごはん ぎゆうにゆう にしんのたつたあげ とりささみとこまつなのおろしやさいあえ いものこじる	にしん	ぎゆうにゆう			ごはん		628	22.7
			とりにく		にんじん こまつな	しょうが	でんぶん	あぶら	752	25.5
			あぶらあげ		にんじん	しめじ ごぼう ながねぎ	さといも			
20	火	コッパパン イチゴジャム にゅうさんきんいりょう（ブレン） バーベキューチキン スイートポテトサラダ まめとキャベツのスープ	とりにく	にゅうさんきんいりょう			コッパパン イチゴジャム		683	26.9
			ベーコン ひよこまめ		にんじん パセリ	とうもろこし きゅうり	さつまいも さとう	ドレッシング マヨネーズ	836	32.0
						キャベツ				
21	水	ごはん ぎゆうにゆう メイシャントンのすきやき ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく やきとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげんまめ	たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん	あぶら	672	28.2
			あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	829	33.3
					にんじん	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも			
22	木	とんこつラーメン（ちゅうかめん とんこつラーメンスープ） ぎゆうにゆう チヂミ ぶるぶるプリンデザート	ぶたにく なんと	ぎゆうにゆう	にんじん	もやし たまねぎ めんま ながねぎ	ちゅうかめん	ごま あぶら	687	24.8
			たまご		にら にんじん	たまねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら	921	32.1
				ぎゆうにゆう			さとう	アーモンド		
23	金	ごはん ぎゆうにゆう ハンバーグマトソース マリネサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゆうにゆう		たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	あぶら	612	21.7
			ベーコン		ブロッコリー あかピーマン	カリフラワー	さとう	ドレッシング	770	26.4
					にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
26	月	ごはん ぎゆうにゆう しおこうじチキンカツ ごぼうサラダ きりぼしだいこんのみそしる	とりにく だいず	ぎゆうにゆう			ごはん	あぶら	650	21.7
			とうふ みそ		にんじん	ごぼう えだまめ きゅうり	パンこ こむぎこ	ドレッシング	834	27.1
				ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	だいこん				
27	火	ピタパン ぎゆうにゆう やきそば たまごサラダ にくだんごとやさいのスープ	ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ たまねぎ	ピタパン	あぶら	595	23.2
			たまご	チーズ		きゅうり	ちゅうかめん	あぶら	705	27.0
			ぶたにく とりにく だいず		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ	でんぶん さとう	マヨネーズ		
28	水	ごはん なつとう ぎゆうにゆう さけのしおやき すいとんじる はくさいのあさづけ	なつとう	ぎゆうにゆう			ごはん		669	32.5
			さけ				こむぎこ でんぶん	あぶら	799	35.4
			ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ	さとう			
					にんじん	はくさい きゅうり				
29	木	チャイナうどん（ソフトめん チャイナじる） ぎゆうにゆう ぎょうざロール もやしナムル レモンタルト	ぶたにく なんと	ぎゆうにゆう		とうもろこし めんま ながねぎ にんにく	ソフトめん	あぶら	699	23.6
			ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	865	28.6
			たまご	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	もやし レモン	こむぎこ さとう	ドレッシング マーガリン		
30	金	ごはん にゅうさんきんいりょう（マスカット） とりにくのわふうからあげ れんこんのきんぴら くだくさんじる	とりにく かつおぶし	にゅうさんきんいりょう		にんにく しょうが	ごはん	あぶら	648	26.0
			さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ	でんぶん	あぶら	817	31.3
			とうふ あぶらあげ		にんじん	はくさい だいこん ごぼう ながねぎ	さとう	ごま ごまあぶら		
							じゃがいも			

- 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いません。
- 15日に使用する「さしま茶」、21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、だいこん、にんじん、はくさい、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>）

実施回数16回

エネルギーとたんぱく質は、  
じやうだん しょうがっこう ちやうがくねん  
上段→小学校 中学年  
（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。