

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	かや熱になる	
1	火	ぶどうパン	チキンのオープン焼き ゆで野菜 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン こまつな レーズン	パン サラダ油	642 23.7 23.9
2	水	なかよしメニュー 麦入りごはん	ハンバーグ 和風きのこソース 豊郷野菜の みそけんちん汁 梨	牛乳 豆腐 ハンバーグ みそ	だいこん えのきたけ しめじ まいたけ にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう 里芋 こんにゃく サラダ油	644 24.6 18.6
3	木	ごもく 五目ごはん	ちくわの二色揚げ 大根おろし みそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう 枝豆 のり だいこん	こめ むぎ サラダ油 小麦粉 砂糖 こんにゃく	718 30 21.5
4	金	麦入りごはん	ササミカツ ごま酢あえ 五目きんぴら	牛乳 豚肉 さつまあげ	ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん キャベツ	こめ むぎ サラダ油 砂糖 しらたき ごま こんにゃく	613 15.7 20.1
7	月	麦入りごはん	豚肉の生姜焼き 磯辺あえ 真だくさんみそ汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ	にんじん えのき しょうが キャベツ ほうれんそう はくさい だいこん	こめ むぎ	607 27.7 18.9
8	火	朝焼きパン	はちみつ&マーガリン あじのパセリ 風味フライ ゆで野菜 カレースープ	牛乳 豚肉 あじ	パセリ レモン キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも サラダ油	682 28.7 23.8
9	水	麦入りごはん	春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	698 23.6 24.8

【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】

日	曜	目の愛護メニュー	メニュー	牛乳	豚肉	鶏肉	野菜	その他	カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
10	木	キャロット ライス	キーマカレー ほうれん草のサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	豚肉	鶏肉	ほうれん草 ブルーベリー	バター ヨーグルト レンズ豆	649 21.7 18.2
11	金	米粉パン	ポテトカップ グラタン 海藻サラダ けんちんうどん	牛乳	豚肉	鶏肉	ポテト グラタン 海藻	キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう	606 24.2 21.3
17	木	バンズパン	セルフチキン照り焼 チーズサンド ポイルキャベツ しお塩スープ	牛乳	豚肉	鶏肉	チキン チーズ キャベツ	パン ごま サラダ油 春雨 でん粉 砂糖 ごま油	667 27 32.6
18	金	ぎょうざめし	焼肉 ゆで野菜 わかめスープ 巨峰	牛乳	豚肉	鶏肉	焼肉 野菜 わかめ	ぶどう しょうが かんぴょう なら キャベツ しいたけ もやし こまつな	623 25.4 21.6
21	月	まいたけ ごはん	厚焼き卵 もやしとにらの ごまあえ みそ汁	牛乳	豚肉	鶏肉	卵 もやし みそ	まいたけ にんじん 枝豆 こまつな もやし なら ねぎ こんにゃく	651 27.4 20.6
23	水	黒パン	ソフトチーズ ゆで野菜 チリコンカン	牛乳	豚肉	鶏肉	チーズ 野菜 コンカン	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ トマト コーン マッシュルーム グリーンピース	627 27.4 22.6
24	木	麦入りごはん	ハッシュドビーフ ゆで野菜 プリン	牛乳	豚肉	鶏肉	ビーフ 野菜 プリン	バター わかめ	779 28.2 34.2
25	金	麦入りごはん	ハムカツ おひたし ひじきと大豆の 炒り煮	牛乳	豚肉	鶏肉	ハム おひたし ひじき 大豆	にんじん もやし ほうれんそう はくさい	649 25.6 19.1
28	月	麦入りごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	豚肉	鶏肉	ポーク こんにゃく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ グリーンピース	712 18 20.6
29	火	麦入りごはん	さばのねぎみそ焼き ゆで野菜 里芋の中華煮	牛乳	豚肉	鶏肉	さば ねぎ 野菜 里芋	にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ もやし にんにく キャベツ	661 26.1 18.5
30	水	おにぎりパーティー 麦入りごはん	とりにく 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁	牛乳	豚肉	鶏肉	鶏肉 春雨 豚汁	しょうが にんじん なら キャベツ だいこん ごぼう こまつな	693 31.3 23.5
31	木	コッペパン	セルフホットドッグ ポイルキャベツ かぼちゃのシチュー かぼちゃババロア	牛乳	豚肉	鶏肉	ホットドッグ キャベツ シチュー ババロア	パン 砂糖 サラダ油 小麦粉 マーガリン	781 29.4 34.7

きゅうしょくもくひょう 給食目標

すき 好き 嫌いせず 少しでも 食べる努力をしよう!

お米・ねぎ・ナス・玉ねぎ・梨

2日(水) 豊郷地域学校園統一 「なかよしメニュー」になっています。

10日(木) 目の愛護デーメニュー

18日(金) 豊郷地域学校園統一餃子を使ったメニュー

30日(水) おにぎりパーティー

今月の地産地消

今月のおしらせ