

		こんだてめい		主 な 材 料						エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g)	かみかわもの のうさんぶつ
				ちやにくになる		からだのちょうしをとのえる		ちからやねつのもとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	セルフ とりそばろどん	むぎいりごはん					こめ むぎ		652 26.1 15.9	だいこん
			とりそばろ	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ	さとう こめこ	あぶら		
							ごぼう しいたけ				
		みそしる		みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	じゃがいも			
		とうにゅうパンナコッタ		とうにゅう			レモン	さとう			
9	金	むぎいりごはん						こめ むぎ		685 24.2 21.5	きゅうり
		さんまのみぞれに		さんま			だいこん	さとう でんぶん			
		ゆでやさい				キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
						きゅうり					
		さといものちゅうかに		ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく	さといも こんにゃく	ごまあぶら		
12	月	こめこパン			にゅう			こめこ さとう		606 27.4 25.1	
		てりやきチキン		とりにく							
		ゆでやさい			わかめ	にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング		
		コーンシチュー		ウインナー	にゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ルウ	あぶら		
		13	火	セルフ ごもくごはん	むぎいりごはん						
ごもくごはんのぐ	とりにく					にんじん	しいたけ かんぴょう	さとう	あぶら		
							ごぼう				
やきざかな				くろむつ					ドレッシング		
ごまずあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	しらたき さとう	ごま		
14	水	むぎいりごはん						こめ むぎ		636 25.0 17.8	だいこん
		あつやきたまご		たまご				さとう でんぶん	あぶら		
		きりぼしだいこんさっぱりあえ			のり	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん		ごまあぶら		
		ごぼうのにもの	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん	こんにゃく さとう	あぶら			
			あつあげ			しょうが					
15	木	★新1年生の給食がはじまります。また、入学・進級のお祝いとしてお祝いゼリーが出ます。お楽しみに！！									
		むぎいりごはん						こめ むぎ		653 25.2 15.2	
		チキンカレー		とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも ルウ	あぶら		
		ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		ドレッシング		
		おいおいゼリー			とうにゅう		いちご	さとう			
16	金	むぎいりごはん						こめ むぎ			
		ハンバーグ		とりにく ぶたにく			マッシュルーム	さとう ルウ			
		だいこんサラダ				こまつな	キャベツ だいこん		ドレッシング		
		とうふのみそしる		とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ				
		19	月	はちみつパン			にゅう			こむぎこ はちみつ	
しろみざかなマヨネーズやき				メバル		パセリ	にんにく		ドレッシング		
ゆでやさい						にんじん	もやし とうもこし きゅうり		ドレッシング		
キャベツスープ				ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ				
アセロラゼリー							アセロラ	さとう			

		こんだてめい		主 材 料						エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g)		かみかわちの のうきんぶつ	
				ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
20	火	むぎいりごはん						こめ むぎ		697 24.3 23.5	にら だいこん ねぎ		
		セルフいかてんどん		いか				こむぎこ					
		にらのおひたし				にんじん にら	もやし						
		ぶたじる		ぶたにく みそ とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも	あぶら				
21	水	むぎいりごはん						こめ むぎ		692 23.1 19.8			
		ハヤシライス		ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	ルウ	あぶら				
		ほうれんそうサラダ				トマト	マッシュルーム						
		りんごゼリー					りんご	さとう					
	木	★今日は元気になる給食シリーズの「記憶力アップメニュー」です！											
		大豆には脳の細胞のはたらきをよくする栄養素が多く含まれています。またいわしやさばなどの青魚・乳製品には脳に酸素を送り、記憶力や集中力をアップさせる効果があります。											
		むぎいりごはん						こめ むぎ		654 26.5 17.6			
		いわしのごまみそに		いわし みそ				さとう こめこ	ごま				
		いそべあえ			のり	ほうれんそう	もやし						
		ぶたにくとやさいのもの		ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら				
だいにず						さとう							
23	金	セルフ ちゅうかどん		むぎいりごはん				こめ むぎ		604 24.6 21.0			
				ちゅうかどんのぐ		ぶたにく		にんじん	しょうが キャベツ			でんぶん さとう	あぶら
				うずらたまご			ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ	ごまあぶら				
		くきわかめとうふスープ		とりにく とうふ	くきわかめ	にんじん	もやし		ごまあぶら				
		ミニフィッシュ		かたくちいわし				さとう	ごま				
26	月	セルフ てりやき バーガー		まるパン			にゅう		こむぎこ さとう		604 24.6 21.0	きゅうり	
				てりやきチキン		とりにく			たまねぎ	パンこ さとう			あぶら
		わかめサラダ			わかめ		もやし とうもろこし		ドレッシング				
							きゅうり						
ポテトスープ		ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも							
27	火	むぎいりごはん						こめ むぎ		638 24.9 17.4	だいこん		
		しろみぎかなフライ		ほき				パンこ こむぎこ	あぶら				
		ゆでやさい				にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング				
		よしのじる		とうふ とりにく		にんじん こまつな	だいこん	さといも でんぶん					
28	水	むぎいりごはん						こめ むぎ		602 29.0 15.6			
		とりのみそやき		とりにく みそ			しょうが	さとう					
		こんにゃくきんぴら		ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま				
									あぶら				
おひたし				にんじん こまつな	もやし								
30	金	はぐろさんえんそく 羽黒山遠足											

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準： エネルギー650 Kal, たんぱく質26.8g, 脂質18.0g

・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。