



きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表



日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	給食回数 20回 (米飯回数 15回 米粉パン1回 小麦パン3回)						行事等		
						おもしろい		なごい		やさしい			よい	
						血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	1群	2群	3群		4群	5群
30 (金)	ごはん	牛乳	夏野菜カレー かいそうサラダ アイス	E	644 22 18.3 2.5	とり肉	牛乳 粉チーズ かいそう	にんじん さやいんげん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす コーン にんにく キャベツ	米	サラダ油			
2 (月)	パン	牛乳	いちごジャム とり肉のカチャトーラ キャベツのスープ レモンゼリー	C	691 27.7 25.4 2.5	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ エリンギ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	パン 小麦粉 かたくり粉 さとう	サラダ油 オリーブ油			
3 (火)	ごはん	牛乳	ふた肉のしょうが焼き とうがんのこますあえ みそ汁	A	585 26.5 13.3 1.9	ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが	しょうが たまねぎ とうがん きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま			
4 (水)	わかめ ごはん	牛乳	しゅうまい はるさめサラダ もずくスープ ラムネゼリー	A	616 18.3 12.9 3.1	ふた肉	牛乳 もずく	にんじん にら	だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ	米 はるさめ	サラダ油 ごま	地域協議会 (給食試食)		
5 (木)	ごはん	牛乳	たらの米こうじづけ 塩こんぶあえ ひじきと大豆のもの	A	598 26.6 16.3 1.5	たら 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	キャベツ	米 こんにやく さとう	サラダ油 マーガリン			
6 (金)	ごはん	牛乳	すとり わかめスープ ぶりかけ	B	641 26.9 18.7 2.4	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 干しいたけ	しょうが たまねぎ だけのこ えのき ねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま			
9 (月)	パン	牛乳	りんごジャム 白身魚のハーブ焼き ミニサラダ サマーシチュー	C	625 31.3 20.0 2.3	マス	牛乳	にんじん トマト	きゅうり もやし コーン キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	サラダ油	トマト 給食		
10 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース ピーマンのじゃこ炒め みそ汁	A	638 25.5 19.8 2.5	とり肉	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン 黄ピーマン にら	たまねぎ ねぎ かんぴょう りんご	米 さとう	サラダ油			
11 (水)	ごはん	牛乳	厚焼きたまご こまあえ ふた肉とあげなすの炒め物	A	620 22.8 18.9 1.1	ふた肉 たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ なす たまねぎ	米	サラダ油 ごま			
12 (木)	ごはん	牛乳	あじフライ からしあえ みそ汁	A	639 26.2 19.6 2.1	あじ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉	サラダ油			
13 (金)	メキシカン ライス	牛乳	トマトとたまごのスープ オレンジ	E	613 24.3 17.8 2.2	とり肉 いか たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト オレンジ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米	サラダ油			
17 (火)	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き おひたし みそけんちん汁 十五夜デザート	A	761 24.7 26 2.4	さんま みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 大根 ごぼう	米 さとう こんにやく さといも かたくり粉	サラダ油	十五夜 献立		
18 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうざロール にらとはるさめの炒め物 小松菜ととうふのスープ	A	636 23.8 20.1 1.7	ふた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら こまつな	えのき たまねぎ	米 はるさめ	サラダ油	とちぎ 地産地消 給食		
19 (木)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ おひたし 切り干し大根のもの	A	615 25.4 15.3 2.5	モロ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ 切り干し大根	米 かたくり粉	サラダ油 ごま			
20 (金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 フレンチドレッシング アセロラゼリー	E	706 23.4 21.8 2.2	ふた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト フロコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米	サラダ油			
24 (火)	パンズ パン	牛乳	照り焼きチキンバーガー または フィッシュバーガー ポイルキャベツ ミネストローネスープ	C	630 29.4 23.3 2.7	(とり肉) (たら) ベーコン	牛乳	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	パン (小麦粉 パン粉) (かたくり粉) じゃがいも	サラダ油	セレクト 給食		
25 (水)	ごはん	牛乳	いわしのうめに いそべあえ ふた肉とじゃがいものにつけ	A	644 25.9 15.7 1.7	いわし	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも しらたき さとう	サラダ油			
26 (木)	ごはん	牛乳	セルフかきあげ丼 おひたし みそ汁	A	59 20.5 22.3 2.5	みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ もやし なす	米 さとう	サラダ油	B日課		
27 (金)	スパゲティ	牛乳	ミートソース こんにやくサラダ シークワーサーゼリー	E	673 27.9 21.7 2.2	ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん コーン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 こんにやく	サラダ油 ごま油	B日課		
30 (月)	米粉パン	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 イタリアンドレッシング 県産ヨーグルト	C	585 27.4 22.2 2.3	ふた肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	米粉パン	サラダ油	B日課		

※献立は都合により変更になる場合があります。



マナーをまもって
たべよう

基準値	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑
650	641	肉・魚・たまご・豆のグループ	牛乳・乳製品・小魚・海藻のグループ	緑黄色野菜のグループ	その他の野菜のグループ	米・パン・めん・いも・さとうのグループ
26.0	25.3					油脂のグループ
18.1	19.5					
2.0	2.2					