

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	力や熱になる	
1	月	麦入りごはん	ハンバーグ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	こめ むぎ 砂糖 ごま ごま油	618 27.6 17.5
2	火	ツナトースト	キャベツスープ ゆで野菜 ヨーグルト	牛乳 ツナ ヨーグルト 鶏肉	たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん コーン マッシュルーム	パン マーガリン	659 26.4 28.0
3	水	麦入りごはん	さんまの電田揚げ ごまあえ 里芋の中華煮 味付けのり	牛乳 鶏肉 さんま のり	しょうが にんじん にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ サラダ油 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま油	697 21.7 22.4
4	木	麦入りごはん	ハッシュドポーク ゆで野菜 ミルクプリン	牛乳 豚肉 バター	たまねぎ キャベツ にんじん もやし マッシュルーム トマト	こめ むぎ 小麦粉 砂糖	783 29.7 24.9
5	金	麦入りごはん	じゃこカツ ナムル 厚揚げの辛味炒め	牛乳 じゃこ 厚揚げ 豚肉	にんじん えのき しょうが ねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	636 27.3 22.6
11	木	目の愛護デーメニュー にんじんごはん	キーマカレー ゆで野菜 ブルーベリー ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 バター	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ コーン	こめ むぎ アーモンド 砂糖	703 24.3 22.1
12	金	地域学校園統一 ぎょうざめし	にらまんじゅう ごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ みそ	しょうが かんぴょう しいたけ にんじん ほうれんそう にら キャベツ たまねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 ワンタン	568 25.6 15.7

【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24g 脂質19.6g】

15	月	麦入りごはん	ちくわの二色揚げ 大根おろし 五目煮豆	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ	だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 こんにゃく サラダ油	638 22.1 18.0
16	火	コッペパン	いちごマーガリン 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが レモン にんじん パセリ ねぎ	パン 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま 春雨 じゃがいも	666 24.4 27.0
17	水	わかめごはん	メンチカツ ごぼうサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんじん ごぼう しいたけ もやし こまつな コーン ねぎ	こめ むぎ サラダ油 トック	752 23.7 26.1
18	木	麦入りごはん	さばの香辛焼き もやしソテー 道産子汁	牛乳 さば 豚肉 みそ バター	にんにく もやし にんじん にら だいこん コーン ねぎ	こめ むぎ 砂糖 ごま油 サラダ油	645 27.8 21.1
19	金	麦入りごはん	しゅうまい ごまあえ 炒り豆腐	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	こめ むぎ 砂糖 ごま サラダ油	676 26.1 22.4
22	月	麦入りごはん	ゆーりんちー 油淋鶏 もやしとニラの ごまあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	しょうが ねぎ にんにく もやし にんじん にら こまつな	こめ むぎ サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	701 30.1 24.3
23	火	スパゲティー	ミートソース ゆで野菜 いちごのムース	牛乳 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが もやし キャベツ こまつな	スパゲティー サラダ油 オリーブオイル アーモンド	723 30.1 27.3
24	水	麦入りごはん	春巻 ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉	にんじん もやし ほうれんそう ねぎ キャベツ こまつな	サラダ油 ごま ワンタン むぎ ごま油 こめ	653 17.3 20.1
25	木	麦入りごはん	鶏肉の漬込み焼き からしあえ みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	こめ むぎ ごま 砂糖	635 23.8 19.3
26	金	麦入りごはん	モロフライ 韓国風サラダ みそ汁	牛乳 モロ みそ のり 油揚げ	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油	264 27.1 17.4
29	月	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き 磯辺あえ みそ汁	牛乳 豚肉 みそ のり 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが なめこ	こめ むぎ	614 28.6 19.7
30	火	ハンズパン	セルフ照焼きチキン バーガー ポイルキャベツ 真だくさん塩スープ お米のムース	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 鶏卵	キャベツ もやし こまつな ねぎ しいたけ にんじん だいこん	パン 砂糖 片栗粉 春雨 サラダ油 ごま油	682 22.4 30.1
31	水	おにぎり おにぎり	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	しょうが にら にんじん キャベツ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 ごま 片栗粉 春雨 こんにゃく	673 22.3 29.4

きゅうしょくもくひょう 給食目標

すきらいせす 好き嫌いせず

すこ 少しでも

たどよく 食べる努力をしよう!

こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消

お米・じゃがいも

こんげつ 今月のおしらせ

11日(木) 目の愛護デーメニュー

12日(金) 豊郷地域学校園統一メニュー

31日(水) おにぎりパーティー