

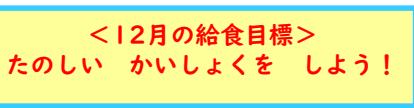


ひにち	ようび	こんだてめい	一口行 メ事モ	おもなざいりよう			エネルギーーとなる からだをつくる からだのちょうしをととのえる	エネルギーーとなる からだをつくる からだのちょうしをととのえる
				エネルギーーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
1 月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	食 気事 をマ つナ けい よに う	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		いわしのおかかに		さとう でんぶん	いわし かつおぶし	しょうが ねぎ		681 29.9 22.0 2.2
		もやしとにらのごまあえ		ごま さとう		もやし にら にんじん		
		とんじる		サラダあぶら さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな		
2 火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい		こむぎこ	ぶたにく			625 22.5 19.0 2.0
		もやしのナムル		ごま ごまあぶら		にんじん もやし にら		
		とうふのちゅうかスープ		ごまあぶら	わかめ とうふ	キャベツ にんじん ねぎ		
3 水		おべんとうのひ ※ぎゅうにゅうがでます						
4 木		セルフドライカレーサンド		パン サラダあぶら こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ににく バセリ		
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			627 28.0 23.1 2.4
		たまごスープ		かたくりこ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		
		あおりんごゼリー		さとう		あおりんご		
5 金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		コロッケ		じゃがいも パンこ サラダあぶら	ぶたにく			704 23.2 21.6 1.8
		ゆでやさい (ごまドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー		
		いなかじる		じゃがいも サラダあぶら	とりにく みそ とうふ かつおぶし	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな		
8 月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		とりにくのこうみやき			とりにく			561 25.2 11.7 1.9
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		ごまあぶら		キャベツ にんじん こまつな		
		みそけんちんじる		さといも こんにゃく	みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう		
9 火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ち どく んぜ なん 料に 理つ ?て	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		さわらのみそやき			さわら みそ			641 26.4 18.2 1.7
		ごまざあえ		さとう ごま しらたき		こまつな キャベツ にんじん		
		ちくせんに		サラダあぶら さといも	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん		
10 水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう	タ ン ド リ ど り ん チ な キ 料 理 ?て	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		ハムカツ		パンこ サラダあぶら	ハム			700 24.8 17.8 2.9
		からしあえ		はるさめ		ほうれんそう もやし にんじん		
		どさんこじる		じゃがいも サラダあぶら マーガリン	ぶたにく わかめ	にんじん もやし コーン ねぎ ににく		
11 木		コッペパン ミルククリーム ぎゅうにゅう		パン ジャム	ぎゅうにゅう			
		タンドリーチキン			とりにく ヨーグルト	ににく しょうが		577 25.5 16.1 2.2
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		サラダあぶら		ブロッコリー コーン		
		やさいスープ				たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな		
12 金		セルフにしょくどん (とりそぼろ・いりたまご)		こめ むぎ あぶら さとう	とりにく たまご	しょうが グリンピース		
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			677 28.3 19.1 1.9
		かぶとじゃがいものあられじる		じゃがいも かたくりこ	あぶらあげ かつおぶし	かぶ にんじん こまつな		



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	一口行 メ事 モ	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しき えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
15	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	宮 つ 子 ラン チ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		653 27.3 18.0 2.0
		モロのわふうマリネ		かたくりこ サラダあぶら さとう	モロ	たまねぎ	
		ゆでやさい（わふうドレッシング）		ドレッシング		キャベツ にんじん こまつな	
		のっぺいじる		こんにゃく さといも かたくりこ	とりにく かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねい	
16	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ぎゅうにゅう		634 26.1 19.0 1.5
		ぎょうざロール		こむぎこ サラダあぶら	ぶたにく		
		ナムル		ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	
		しろいマーボーデうふ		サラダあぶら ごまあぶら	とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	
17	水	セルフピビンバ din (やきにく・ナムル)		こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく だいす	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう	605 24.5 19.1 1.8
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		はるさめちゅうかスープ		はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ベーコン たまご	にんじん ねぎ	
18	木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう		パン ジャム	ぎゅうにゅう		651 23.8 22.8 2.4
		オムレツ			たまご		
		ゆでやさい（コールスロードレッシング）		ドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー	
		ミネストローネスープ		スパゲッティ ジャがいも	ワインナー だいす	たまねぎ にんじん トマト	
19	金	むぎいりごはん チキンカレー		こめ むぎ ジャがいも サラダあぶら		たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	704 24.2 18.9 2.0
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい（あおじそドレッシング）			とりにく	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	
		とちぎけんさんヨーグルト			ヨーグルト		
22	月	セルフカキあげどん (かきあげ・てんどんのタレ)	五年 冬 至 冒 險 活 動 教 室	こめ むぎ サラダあぶら		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	694 21.5 22.1 2.3
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	たまねぎ	
		しおこんぶあえ			こんぶ	キャベツ はくさい	
		どうにゅうじたてのみそしる			ぶたにく とうにゅう みそ かつおぶし	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい	
23	火	ミートソーススパゲティ	五年 冒 險 活 動 教 室	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース	674 27.9 21.7 2.2
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
		こんにゃくサラダ (てづくりドレッシング)		こんにゃく		キャベツ コーン	
		オレンジ				オレンジ	
24	水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	五年 冒 險 活 動 教 室	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		662 25.4 21.4 2.1
		ハンバーグ			ぶたにく とりにく		
		ほうれんそうとコーンのソテー			ベーコン	ほうれんそう コーン	
		ようふうたまごスープ		じゃがいも かたくりこ	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん	
25	木	シュガートースト ぎゅうにゅう	クリ ス マ ス 献 立	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		664 22.6 24.8 2.6
		ゆでやさい（イタリアンドレッシング）				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		ミートボールとやさいのトマトに		サラダあぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	トマト にんじん たまねぎ グリンピース	
		クリスマスデザート		ゼリー			

※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回あたりの学校給食摂取基準		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	650kcal 21.1g~32.5g 14.4g~21.6g 2g未満	

今月の平均		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	652kcal 25.4g 19.8g 2.1g	

