



学校給食献立表

月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名
<p>ぎゅうにゅう まいにちつ *牛乳は毎日付きます。</p> <p>*スプーンは、マークのある日のみ付いています。</p> <p>*はしは忘れなくて、毎日持ってきてください。</p> <p>*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>			<p>へいじんえいようか 平均栄養価</p> <p>しょうがっこう 小学校</p> <p>ちゅうがっこう 中学校</p> <p>エネルギー (kcal) 638 778</p> <p>たんぱく質 (g) 24.9 29.1</p> <p>しぼう (g) 21.6 23.6</p> <p>えんぷん (g) 28 3.3</p>			<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆深川産(ふかがわさん)なたつぼし</p> <p>◆グリーンアスパラガス</p> <p>◆くろせんごくだいず</p> <p>◆てづくりみそ</p> <p>◆フリルレタス</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>よくかんで食べよう!</p>			<p>ごはん</p> <p>1</p> <p>どさんこじる</p> <p>ちくわいそべあげ</p> <p>もやしのごまドレッシングあえ</p> <p>エネルギー 641 779</p>			<p>ごはん</p> <p>2</p> <p>わかめスープ</p> <p>ハンバーグのわふうあんかけ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>エネルギー 635 771</p>		
5	ごはん なめこのみそじる ほっけフライ だいこんのそぼろに	精白米(深川産なたつぼし) なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にほしだし ほっけ パンこ こめあぶら ぶたにく だいこん たまねぎ しめじ にんじん えだまめ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぷん	6	ごはん はくさいとミートボールのスープ カレーコロッケ きんぴらごぼう	精白米(深川産なたつぼし) とりにく はくさい こまつな にんじん はるさめ ちゅうかだし しょうゆ じゃがいも こむぎこ にんじん たまねぎ カレーこ パンこ こめあぶら ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう かつおだし ごま こめあぶら	7	コッパン かぼちゃいりポタージュ フランクフルトのケチャップかけ こまつなと はるさめのサラダ	道産小麦 たまご スキムミルク たまねぎ かぼちゃ スキムミルク なまクリーム コーンポタージュのもと バター フランクフルト ケチャップ さんおんとう はるさめ ハム こまつな にんじん 酢(す) さんおんとう しょうゆ ごまあぶら	8	ごはん レタスイりちゅうかコーンスープ ギョーザ(2こ) もやしとささみのナムル	精白米(深川産なたつぼし) とうもろこし フリルレタス たまご ちゅうかだし でんぷん とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ もやし きゅうり とりにく しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし	9	ごはん けんちんじる かつおカツ ぶたにくとたまねぎのいためもの	精白米(深川産なたつぼし) とうふ あぶらあげ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう ほんみりん でんぷん
12	ごはん とうふのスープ チーズはんぺんフライ チンジャオロース	精白米(深川産なたつぼし) ベーコン とうふ もやし はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら ぶたにく ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しょうゆ こめあぶら さんおんとう オイスターソース でんぷん	13	ごはん きのこじる さばみそに キャベツとハムのサラダ	精白米(深川産なたつぼし) しめじ ながねぎ にんじん まいたけ たもぎたけ とうふ あぶらあげ しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし さば みそ さとう キャベツ きゅうり だいこん ハム ドレッシング マヨネーズ	14	パックスパゲティ ミートスパゲティ チーズフォンデュコロッケ きゅうりと もやしのナムル	道産小麦 たまご スキムミルク たまねぎ しめじ にんじん ぶたにく とりにく だいず しょうが にんにく ケチャップ トマトジュース バター コンソメ チーズ チーズ じゃがいも パンこ こめあぶら きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし	15	ごはん だいこんのみそじる よせどうふのあんかけ シーザーサラダ	精白米(深川産なたつぼし) だいこん にんじん しめじ まいたけ たもぎたけ わかめ あぶらあげ にほしだし てづくりみそ とうにゅう わかめ たまねぎ にんじん かぼちゃ たら えだまめ さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぷん キャベツ きゅうり にんじん ハム ドレッシング(たまご チーズ) マヨネーズ	16	ごはん ポトフ チキンのオープンやき ふかがわさんアスパラいりコーンソテー	精白米(深川産なたつぼし) じゃがいも ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ とりにく チーズ パンこ とうもろこし ウィンナー グリーンアスパラガス こめあぶら コンソメ
19	ごはん かぼちゃだんごじる しろはなまめコロッケ にんじんのソテー	精白米(深川産なたつぼし) とりにく かぼちゃ あぶらあげ にんじん ごぼう ながねぎ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら しろはなまめ じゃがいも パンこ こめあぶら にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら	20	ごはん キャベツのみそじる にしんのおろしに ぶたにくのしょうがやき	精白米(深川産なたつぼし) キャベツ にんじん あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にほしだし にしん だいこん さとう ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにやく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん ごま さんおんとう	21	よこわりコッパン ふわふわスープ コーンたっぶりフライ ツナマヨサラダ よこわりパン	道産小麦 たまご スキムミルク たまご ながねぎ にんじん パンこ チーズ ちゅうかだし とうもろこし パンこ きゅうりにゅう こむぎこ こめあぶら まぐろ じゃがいも にんじん キャベツ えだまめ マヨネーズ パンにははさんで食べてね!	22	ごはん ワンタンとわかめスープ しろみざかなフライ くろせんごくだいずいりマーボーどうふ	精白米(深川産なたつぼし) とりにく ワンタン わかめ たけのこ もやし ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ ホキ パンこ こめあぶら とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく くろせんごくだいず テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぷん こめあぶら	23	ごはん せんべいじる たれつきにくだんご(2こ) ごまあえ	精白米(深川産なたつぼし) とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにやく しょうゆ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら とりにく たまねぎ パンこ もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおんとう ごま
26	ごはん ちよいからみそじる いわしのうめに きりぼしだいこん	精白米(深川産なたつぼし) キャベツキムチ はくさい ながねぎ にんじん にら ぶたにく てづくりみそ ごまあぶら かつおだし しょうゆ さんおんとう いわし うめ さとう だいこん ひじき にんじん つきこんにやく あぶらあげ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし しいたけ こめあぶら	27	ごはん すりみだんごじる メンチカツたれつき もやしときゅうりのごまあぶらあえ	精白米(深川産なたつぼし) たら しょうが はくさい にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ たもぎたけ まいたけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぷん こめあぶら もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ	28	パックラメン とんこつラーメン やさいコロッケ ジュレヨーグルト(アセロラ) ④チーズ	道産小麦 かんすい ぶたにく もやし はくさい にんじん ながねぎ メンマ なたつぼし とらメンスープ にんにく しょうが じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら ヨーグルト アセロラ ナチュラルチーズ	29	ごはん ちゅうかスープ コーンしゅうまい(2こ) ホイコーロー	精白米(深川産なたつぼし) とうふ たまご にんじん ながねぎ もやし ちゅうかだし しょうゆ でんぷん とうもろこし たまねぎ たら こむぎこ ぶたにく キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが しょうゆ テンメンジャン さんおんとう こめあぶら オイスターソース ごまあぶら でんぷん	30	ごはん カレーライス オムレツ きゅうりとにんじんのつけもの	精白米(深川産なたつぼし) ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース たまご きゅうり にんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが