

学校給食予定献立表



※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材 料	日	献立	材 料
1日(金)	背割りコッペパン 大根スープ ホットドック用ウインナー ケチャップ&マスタード かぼちゃサラダ ひなあられ <small>ひなまつり</small>	大根・人参・玉ねぎ・ベーコン・ブイヨングラニューール・食塩・こしょう・小松菜 豚肉・食塩・砂糖・香辛料 ケチャップ(トマト・砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・香辛料) マスタード(洋からし・酢・砂糖・水あめ・みりん・食塩) かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・こしょう うるち米・砂糖・でん粉・トマトパウダー・ほうれん草パウダー・パプリカパウダー 昆布・青のり	12日(火)	麦ごはん チキンカレー はし はりはり漬け	鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが・ブイヨングラニューール 白ワイン・砂糖・SBカレールーウ・NEWカレールーウ・ソテーオニオン 中濃ソース・乳不使用マーガリン・油 切干大根・人参・もやし・きゅうり・すし酢・ごま・減塩醤油・ごま油
4日(月)	ごはん 白玉団子汁 さば味噌煮 五目きんぴら	大根・人参・干しいたけ・鶏肉・白玉団子・白菜・煮干パック かつおエキス・減塩醤油・丸鶏ガラスープ・食塩 さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料 ごぼう・人参・つきこん・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油 食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス	13日(水)	ごはん 白菜と肉団子スープ 豆腐ひじきハンバーグ ふきの炒め煮	人参・白菜・玉ねぎ・肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ 植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・干しいたけ 鶏ガラスープ・ブイヨングラニューール・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩 鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料 ふき・つきこん・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ツナ・生しいたけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス みりん・砂糖・油
5日(火)	ごはん 小松菜とじゃが芋の味噌汁 焼きギョーザ <small>(㉔2個・㉔3個)</small> 野菜炒め	じゃが芋・小松菜・油揚げ・長ねぎ・味噌・減塩味噌・煮干パック かつおエキス キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが 香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢 豚肉・人参・生しいたけ・筍・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく 油・醤油・中華味・豆板醤・テンメシジャン・調理酒・砂糖・でん粉・ごま油	14日(木)	焼きそば ㉔ロールパン かぼちゃとさつま芋の コロッケ 海藻サラダ イタリアンドレッシング	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが 小麦粉・砂糖・食塩・脱脂粉乳・生イースト・マーガリン・大豆しシチン・卵 かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草 人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料・パン粉・油 海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤ずきりのり・赤まぶのり 白ぶのり)・キャベツ・人参・ホールコーン 油・砂糖・酢・食塩・発酵調味料・玉ねぎ・香味油・酵母エキス・香辛料・トマト
6日(水)	ほたてごはん ためき汁 ほたてごはん 手巻き用のり 若どり唐揚げ <small>(㉔2個・㉔3個)</small> 紅白大福 <small>卒業おめでとう</small>	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく 油・味噌・減塩味噌・かつおエキス ホタテ・ごぼう・筍・こんにゃく・人参・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・醤油・油 食塩・かつおエキス・みりん・煮干エキス・かきエキス・チキンエキス・砂糖・昆布エキス 鶏肉・醤油・小麦粉・水あめ・しょうが・みりん・砂糖・食塩・でん粉 香辛料・油 上新粉・こしあん・白あん・砂糖・もち粉・でん粉	15日(金)	バーガーパン ポトフ たれ付きハンバーグ きゅうりとツナのサラダ	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・手亡豆・粗挽きフランク ブイヨングラニューール・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス 食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ 清酒・加工でん粉・チキンエキス・ウスターソース きゅうり・ツナ・乾燥わかめ・すし酢・減塩醤油・ノンエッグマヨネーズ
7日(木)	卵とじうどん 卵とじうどん ちくわの磯辺揚げ <small>(㉔1本・㉔2本)</small> ごぼうマヨ和え ハスカップゼリー	卵・なた(たら・いとよりだい・たちうお・でん粉・砂糖・食塩) 人参・長ねぎ・わかめ・干しいたけ・筍・しょうが・みりん 白だし(水あめ・かつお節・食塩・昆布エキス) 焼きちくわ(たら・でん粉・食塩・砂糖・油・豚脂・醸造酢)・小麦粉 米粉・でん粉・ベーキングパウダー・あおのり・食塩・油 ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖 ハスカップ果汁・砂糖・ぶどう糖	18日(月)	ごはん にしんみぞれ煮 切り干し大根炒め	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌 かつおエキス・小松菜 にしん・大根・醤油・砂糖・みりん・でん粉・食塩 切干大根・人参・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩 みりん・砂糖)・ひじき・干しいたけ・つきこん・砂糖・醤油・みりん 油・かつおエキス
8日(金)	メープルジャム 豆乳入りクリームシチュー あら挽きハンバーグ 和風コールスローサラダ	鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋・マッシュルーム水煮・ブロッコリー・ミックス豆 クリームシチューの素・コンソメ・こしょう・ポタージュベース・豆乳・油 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう	21日(木)	イタリアン スパゲティ レモンバジルナゲット <small>(㉔2個・㉔3個)</small> フルーツ和え	ベーコン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム水煮・ピーマン・スパゲティ トマトケチャップ・中濃ソース・油・食塩・こしょう 鶏肉・レモン濃縮果汁・醸造酢・米粉・食塩・でん粉・砂糖・油 香辛料 ダイゼリー(みかん・ぶどう・シャインマスカット)・パイン・黄桃 白玉団子・ナタデココ
11日(月)	ごはん 豚汁 和風きんぴら包み なめ茸和え レモンカスターダルト	大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・冷凍豆腐 こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス 鶏肉・たまねぎ・豆腐・ごぼう・人参・ごま・砂糖・みりん・鶏皮・小麦粉不使用醤油 ぶどう糖・油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・香辛料 ほうれん草・もやし・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・人参 なめ茸(えのき茸・水あめ・砂糖・醤油・発酵調味料・食塩・昆布エキス・魚醤・魚介エキス) 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・食塩・貝カルシウム・発酵乳・油・水あめ ぶどう糖・れん乳・レモン果汁	※魚には骨があります。気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。		

今月の1人当たり平均摂取栄養価

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学校	653	24.7	21.4	3.0
中学校	829	30.4	25.2	3.8

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう
に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

