

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
2 日 (月)	ごはん	キャベツの味噌汁	17 日 (火)	麦ごはん	大根スープ
		イカフライ			ビビンバ丼 ※ごはんの上のせて 食べてください
		肉じゃが			じゃこマヨ和え
3 日 (火)	ごはん	ワンタンスープ	18 日 (水)	ごはん	高野豆腐の味噌汁
		焼きメンチカツ			真ホッケ塩焼き
		うの花炒り			ごぼうマヨ和え
4 日 (水)	ごはん	たぬき汁	19 日 (木)		根菜うどん
		照り焼きチキン			ちくわゆかり揚げ (㊥1本・㊥2本)
		切り干し大根炒め			じゃがツナ
5 日 (木)		焼きそば	20 日 (金)		コッペパン
		ショーロンボー (㊥1・2年1個 ㊥3～6年・㊥2個)			ミネストローネ
		元気ヨーグルト			和風コールスローサラダ
6 日 (金)		白菜と肉団子スープ	23 日 (月)	ごはん	豚汁
		レモンバジルナゲット (㊥2個・㊥3個)			豆腐ひじきハンバーグ
		海藻サラダ			ふきの炒め煮
9 日 (月)	ごはん	吉野汁	24 日 (火)	ごはん	わかめスープ
		さば味噌煮			マーボー豆腐
		じゃが芋のそぼろ煮			カニカマナムル
10 日 (火)	麦ごはん	チキンカレー	25 日 (水)	ごはん	水ギョーザ
		塩こぶ和え			和風さんびら包み
					切り干し大根サラダ
11 日 (水)	ごはん	きのこの味噌汁	26 日 (木)		イタリアンスパゲティ
		若どり唐揚げ (㊥2個・㊥3個)			かぼちゃとさつま芋の コロッケ
		ごぼうと豚肉の炒め物			ヨーグルト和え
12 日 (木)		ミートスパゲティ	27 日 (金)		クリームシチュー
		キャベツとインゲンサラダ			かぼちゃサラダ
		イタリアンドレッシング			ブルーベリージャム
13 日 (金)		中華スープ	30 日 (月)		クイッティオスープ
		ピック肉団子(ケチャップ味) (㊥1・2年1個 ㊥3～6年・㊥2個)			わかめごはん
		小松菜おかか和え			たまコロ
16 日 (月)	ごはん	小松菜とじゃが芋の味噌汁	※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。		
		あら挽きハンバーグ(トマト) ※軟骨が含まれています。	今月の1人当たり平均摂取栄養価		
		野菜炒め			

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂 質(g)	塩 分(g)
小 学 校	624	24.0	19.8	2.7
中 学 校	782	29.0	22.8	3.5