



日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
3火	グリーンピースごはん	○	きやべつとぶた肉のみそ炒め こまつなとたまごのスープ かわちばんかん	ぶた肉 生あげ 赤みそ 豆みそ ★たまご	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	グリーンピース しょうが にんにく 干しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ えのき こまつな かわちばんかん	酒 塩 豆板醤 しょうゆ こしょう ★テンメンジャン だしーとりがら	549 kcal 24.6 g 2.5 g
4水	ごはん	○	さけのさざれやき 切干大根のいためもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	サケ ぶたひき肉 とうふ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 マヨネーズ (卵不使用) ★パン粉 はるさめ でん粉 ★白ごま ごま油 じゃがいも	切干しだいこん もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース だしーさば節	596 kcal 25.8 g 1.8 g
5木	きんぴらドッグ	○	すなごものかからあげ みそクリームスープ メロン	ぶたひき肉 チーズ すなごも ベーコン 大豆 豆乳 牛乳 白みそ	★コッペパン しらたき オリーブ油 三温糖 ごま油 上新粉 油 じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん にんにく たまねぎ しめじ キャベツ メロン	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう だしーとりがら	549 kcal 27.8 g 2.4 g
6金	ごはん	○	いかのこみやき さつまいも入り五目豆 いももちのごまみそ汁	イカ 大豆 油あげ ぶたひき肉 赤みそ こおりどうふ白みそ	米 麦 油 三温糖 こんにやく さつまいも ごま油 じゃがいも でん粉 ★白すりごま ★ねりごま	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	塩こうじ しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩 だしー煮干し	574 kcal 27.7 g 1.9 g
9月	ガーリックライス	○	ホホのコーンフレイクフライ ハムのサラダ トマトスープ	★ちりめんじゃこ ホホ ハム ひよこまめ	米 麦 オリーブ油 バター ★小麦粉 油 コーンフレイク さとう じゃがいも 三温糖	にんにく バセリ にんじん キャベツ こまつな レモン トマト缶	しょうゆ 塩 酢 白ワイン こしょう からし ケチャップ こしょう バジル だしーとりがら	608 kcal 25.2 g 2.4 g
10火	ジャージャーめん	○	大根サラダ あじさい寒天	ぶたひき肉 赤みそ こうやどうふ ★ツナ ★おかか 粉かんでん カルピス	★ちゅうかめん ごま油 三温糖 でん粉 油 さとう ★すりごま	きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな ぶどうジュース グランリージュ	豆板醤 酒 しょうゆ テンメンジャン 塩 酢 からし	557 kcal 22.5 g 2.4 g
11水	ごはん	○	ピーマン肉づめやき じゃがいものシャキシャキいため もずくのかきたま汁	ぶたひき肉 おから 豆乳 とうふ 生あげ ウィンナー もずく ★たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが ピーマン 干しいたけ にんじん キャベツ	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 中濃ソース だしーかつお節	549 kcal 24.2 g 2.0 g
12木	カリカリうめごはん	○	いわしのかばやき こま和え えのきときやべつのみそ汁	いわし 油あげ 白みそ	米 麦 でん粉 油 三温糖 さとう ★すりごま じゃがいも	カリカリ梅 しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのき キャベツ	酒 塩 しょうゆ みりん だしーかつお節	550 kcal 25.3 g 2.5 g
13金	手作りシナモンロールパン	○	サマーシチュー キャロットドレッシングサラダ さくらんぼ	ぶた肉 大豆 牛乳 チーズ	★強力粉 さとう 油 グラニュー糖 バター じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ キャベツ こまつな さくらんぼ	パン酵母 塩 酢 シナモン こしょう だしーとりがら	554 kcal 22.9 g 2.0 g
14土	バターチキンカレーライス	○	コーンサラダ オレンジ	とり肉 ヨーグルト レンズまめ 生クリーム	米 麦 油 バター 三温糖 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん オレンジ ホールコーン	ミソド カレー粉 塩 トマト缶 ケチャップ 酢 中濃ソース こしょう パプリカ粉 ガラムマサラ だしーとりがら	594 kcal 20.2 g 1.5 g
17火	ごはん	○	レバーといかのちゅうかいため ちゅうか風たまごスープ れいとうみかん	イカ ★たまご ぶたレバー	米 麦 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら もやし 干しいたけ クリーム ねぎ ホホ ねぎ れいとうみかん	酒 豆板醤 しょうゆ みりん 塩 こしょう だしーとりがら	553 kcal 25.6 g 2.2 g
18水	スパゲティナポリタン たんじょうび給食	○	ポテトオムレツ もち麦入りスープ	ぶたひき肉 ウィンナー 粉チーズ 豆乳 ★たまご ベーコン	★スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃがいも もち麦	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ トマト缶 中濃ソース だしーとりがら	540 kcal 24.6 g 2.2 g
19木	ガパオライス 世界の料理(タイ)	○	はるさめサラダ トムヤムクン風スープ	とりひき肉 とり肉 大豆 赤みそ えび 豆乳	米 麦 油 さとう はるさめ 油 ごま油 ★白ごま	にんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ にんじん きゅうり キャベツ こまつな しょうが もやし レモン マッシュルーム(水煮)	酒 しょうゆ 酢 こしょう オイスター ソース ナンプラー バジル 豆板醤 塩 ラー油 だしーとりがら	573 kcal 24.3 g 2.9 g
20金	ごはん	○	とり肉とじゃがいもの甘からいため 野菜のうまみわん バナナ	とり肉 生あげ とうふ わかめ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんにく たまねぎ しょうが 赤パプリカ にんじん だいこん ねぎ バナナ	塩 酒 しょうゆ コチュジャン こしょう だしーかつお節	571 kcal 23.0 g 2.6 g
23月	ビビンバ (たまご入り)	○	ししゃものからあげ はるさめとわかめのスープ 小玉すいか	ぶたひき肉 ★たまご こうやどうふ ししゃも わかめ	米 麦 油 でん粉 三温糖 ごま油 上新粉 じゃがいも はるさめ ★白ごま	にんにく しょうが ぜんまい にんじん 切干しだいこん こまつな しょうが たまねぎ もやし はくさい 小玉スイカ	酒 塩 しょうゆ みりん コチュジャン だしーとりがら	604 kcal 28.3 g 2.3 g
24火	ごはん	○	生あげのガーリックステーキ こふきいも こまつなとえのきのごま汁	生あげ あおのり ★ちりめんじゃこ 油あげ 赤み 白みそ 豆乳	米 麦 ごま油 三温糖 じゃがいも ★ねりごま ★すりごま	にんにく たまねぎ だいこん にんじん えのき はくさい こまつな	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 酢 塩 こしょう	623 kcal 29.6 g 1.9 g
25水	手作りガーリック フランスパン	○	魚介と豆のトマトにこみ 新ごぼうとツナのサラダ りんご	ベーコン 大豆 イカ ひよこまめ あさり ★ツナ	★強力粉 さとう 油 ★小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) ★白すりごま	にんにく バセリ たまねぎ にんじん トマト缶 ごぼう マッシュルーム(水煮) きゅうり ホホ りんご	パン酵母 塩 バジル ケチャップ こしょう 中濃ソース 白ワイン しょうゆ 酢	552 kcal 25.0 g 2.2 g
26木	ツナとこんぶのごはん	○	さばのなんぶやき 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁 バレンシアオレンジ	★ツナ こんぶ 油あげ サバ ★おかか とうふ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 ★白ごま ★黒ごま	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ なめこ ねぎ バレンシアオレンジ	みりん 酒 しょうゆ だしーかつお節	588 kcal 30.1 g 2.4 g
27金	ごはん 郷土料理(栃木県)	○	ジャンボきょうざ ゆばのふくませに かんぴょうのたまごとし	ぶたひき肉 ゆば こおりどうふ ★たまご	米 麦 でん粉 ラード ★きょうざの皮 ごま油 油 こんにやく 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にら にんじん たまねぎ かんぴょう みつば	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん オイスターソース だしー昆布、かつお節	602 kcal 24.0 g 1.7 g
30月	やきとり丼	○	けんちん汁 水無月 (みなづき)	とり肉 こおりどうふ ぶた肉	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 上新粉 こんにやく ★小麦粉 さとう 甘なっとう	しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	酒 しょうゆ みりん こしょう 塩 一味とうがらし だしーかつお節	592 kcal 24.8 g 2.2 g

今月の平均栄養価 エネルギー:574kcal たんぱく質:25.3g 食塩相当量:2.2g

今月の給食目標 よく噛んで食べよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

