



日 (曜)	こんだてめい			体を作るものになる食品（赤）		体の調子をととのえるものになる食品（緑）		エネルギーのもとになる食品（黄）		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類	
1 火	きのこごはん	牛乳	いかのいそべあげ からしあえ ぶわふいたまごのみそしる	とりにく、たまご あぶらあげ いか みど	牛乳 わかめ あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しいたけ えのき ごぼう	米 はつがげんまい さとう かたくりこ、こむぎこ	あぶら	553 25.6 2.5
2 水	コッペパン	牛乳	かぼちゃのキッシュ コーンサラダ ABCスープ ブルーベリー	たまご あさり	牛乳 とうにゅう チーズ	にんじん、ブロッコリー かぼちゃ ブルーベリー パプリカ、えだまめ	たまねぎ キャベツ じゃがいも コーン	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	552 25.7 2.3
3 木	ごはん	牛乳	あつあげのてりマヨやき のざわなあえ しおちゃんこスープ ぶりかけ	あつあげ とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん にら	たまねぎ かぶ じゃがいも しいたけ	米 さとう	あぶら こまあぶら マヨネーズ	601 24.3 2.1
4 金	ごはん	牛乳	とりにくとなすのみそいため こまつなとツナのあえもの きのこのすましじる	とりにく、ツナ みど かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな パプリカ ピーマン	たまねぎ なす キャベツ 、 おび しいたけ しめじ	米 さとう	あぶら	557 24.3 2
7 月	ごはん	牛乳	チンジャオロース わかめとやしのナムル はくさいとあさりのスープ	ぶたにく こやうどうふ あさり	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ ほうれんそう	たまねぎ だけのこ もやし コーン はくさい	米 さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら	544 25.8 2.2
8 火	むぎごはん	牛乳	シーフードカレー チキンサラダ ゆでとうもろこし	えび いか とりにく	牛乳	にんじん、えだまめ ブロッコリー かぼちゃ いんげん	たまねぎ りんご キャベツ じゃがいも	米 むぎ じゃがいも	あぶら	617 23.4 2.4
9 水	ツイストロール	牛乳	とりにくのハーブやき かぼちゃサラダ えびとレタスのスープ なし	とりにく ミックスビーンズ えび	牛乳 とうにゅうヨーグルト	にんじん かぼちゃ	たまねぎ じゃがいも レタス しめじ	パン さとう	あぶら マヨネーズ	611 27.8 2.1
10 木	ごはん	牛乳	わふうおろしとうふハンバーグ いそあえ さといものみそしる	とうふ あぶらあげ みど とりにく	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいにん キャベツ もやし	米 かたくりこ さといも	あぶら	567 22.4 1.9
11 金	なめし	ジョア	かますのたつたあげ ひじきのごもくこ こまつなのすましじる	かます とりにく、あぶらあげ とうふ、かまぼこ だいす	ジョア ひじき	にんじん ブルーベリー こまつな	たまねぎ こんにゃく しいたけ おび	米 はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら	540 26.2 2.3
14 月	ごはん	牛乳	ホークしゅうまい はるさめサラダ ひきにくととうふのキムチに やきかぼちゃ	ぶたにく、とりにく とうふ レンズまめ みど	牛乳	にんじん ほうれんそう、ピーマン にら、チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ もやし じゃがいも はくさい	米 さとう、はるさめ かたくりこ、こむぎこ もちこめ	あぶら こまあぶら	636 24.4 2.5
15 火	てんどん	牛乳	てんどんのぐ しそひじきあえ とんじる	ぶたにく みど	牛乳 ひじき	にんじん パプリカ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ じゃがいも ごぼう	米 はつがげんまい こむぎこ じゃがいも	あぶら こま	656 22.4 2.1
16 水	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット カラフルサラダ だいにんスープ ぶどう	とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ いんげん	たまねぎ じゃがいも コーン キャベツ しめじ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	616 22.7 2.3
17 木	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	さんまのしおやき にびたし けんちゃんじる のりしおボテ	さんま あぶらあげ、とうふ とりにく、かつおぶし みど	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのき ごぼう	米 こんにゃく しいたけ おび	あぶら	624 25.1 2
18 金	にんじんピラフ	牛乳	かぼちゃコロッケ ツナとブロッコリーのサラダ モロヘイヤとたまごのスープ	ツナ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん、モロヘイヤ えだまめ かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ はくさい コーン マッシュルーム じゃがいも じゃがいも	米 さとう、じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	594 22.5 2.4
21 月	敬老の日									
22 火	国民の休日									
23 水	秋分の日									
24 木	むぎごはん	牛乳	オムハヤシライス フレンチサラダ グレープフルーツ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん グリーンピース パプリカ ブロッコリー	たまねぎ えんき エリンギ しめじ	米 むぎ キャベツ コーン グレープフルーツ	あぶら	683 24.2 3
25 金	行事食:お彼岸 とりごもく ごはん	牛乳	はんぺんチーズフライ ゆかりあえ おつきみじる おつきみだいふく	とりにく、たまご あぶらあげ はんぺん かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ はくさい	米 はつがげんまい こめこ、じゃがいも パンこ、さとう	あぶら	683 23 2.1
28 月	ごはん	牛乳	ぶたにくのアップルジンジャーソース スパゲッティサラダ わかめスープ（うすらのたまごいり）	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ りんご キャベツ じゃがいも	米 スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ	621 26 1.8
29 火	ごはん	牛乳	あじのみりんしょうゆやき こんにゃくかいそうサラダ ぶるさとじる	あじ ツナ とりにく あぶらあげ	牛乳 かいそう	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ だいにん こんにゃく しめじ	米 さとう じゃがいも	あぶら	580 27.5 1.9
30 水	新治小3年生 リクエスト くらパン	しょうぶ うほうれん んそう ジュース	とりのからあげ ブロッコリーサラダ グリーンポタージュ カラフルゼリー	とりにく ツナ	牛乳	にんじん、パプリカ ほうれんそう、グリーンピース ブロッコリー みずな	たまねぎ キャベツ じゃがいも レモン	パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	669 23.7 2.3

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準
今月の平均

熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
熱量：605kcal 蛋白質：24.6g 脂質：17.8g 食塩相当量：2.2g

*新治小学校 11日(金) 就学時健診のため給食なし

*藤原小学校 4日(金)、11日(金)、28日(月)、29日(火) 学校行事等のため給食なし

★：業者配送