

# 10月の予定献立表(小学校)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名 		主な材料名と3つのほたらき			栄養価(小)	栄養価(中)	栄養価(大)	備考 (給食止め)
					赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
					血や肉や骨になる食品	はたらくかや熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
1	月		ごはん	あげぎょうざ(2こ) チンゲンサイのいためもの キムチスープ	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油	チンゲンサイ 大豆もやし コーン にんじん にんにく 大根 しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にら	655 24.0 21.5	797 27.9 23.8	572 21.5 19.8	幼/須小/東中/西中/ 桃中
			牛乳	おかず				612 27.8 13.1 3.1	4.1 31.1 14.4 4.1	2.6 538 124 2.6	
2	火		ごはん	とりにくのマスタードやき もやしとハムのソテー ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	ごはん サラダ油 さとう ワンタンの皮	にんじん 白菜 もやし にら ねぎ	624 27.8 13.1 3.1	751 31.1 14.4 4.1	538 25.3 124 2.6	前小
			牛乳					721 25.4 23.4 3.2	844 29.6 26.8 3.8	615 22.2 20.6 2.5	
3	水	◎	ココアパン	スパゲティナーポリタン かぼちゃグラタン りんご	牛乳 ベーコン チーズ	パン スパゲティ マーガリン マカロニ 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく りんご かぼちゃ	651 25.4 23.4 3.2	817 29.6 26.8 3.8	564 22.2 20.6 2.5	和小3・4年/桃中特支
			牛乳					651 30.4 16.0 2.2	817 37.1 18.3 3.0	564 27.0 15.2 2.0	
4	木		ごはん	いわしのうめ とりにくとだいこんのいりに のっぺいじる	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	ごはん サラダ油 さとう コーンスターチ さといも かたくり粉	しょうが 大根 しめじ こんにゃく しいたけ いんげん 梅 にんにく にんじん	651 30.4 16.0 2.2	817 37.1 18.3 3.0	564 27.0 15.2 2.0	桃中特支
			牛乳					735 28.1 24.3 3.2	926 34.4 29.1 4.0	636 24.9 22.6 2.6	
5	金		ごはん	さんまのかばやき ごもくまめ たまねぎのみそしる	牛乳 さんま 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 煮干 みそ 油揚げ	ごはん 大豆油 さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ ねぎ	735 28.1 24.3 3.2	926 34.4 29.1 4.0	636 24.9 22.6 2.6	広小/北小/西中/ 桃中特支 ※中二小1年保護者試食会
			牛乳					679 26.9 23.0 3.5	819 30.3 25.1 4.3	598 24.5 21.4 2.9	
9	火		ごはん	チキンチーズやき ウインナーのソテー みそスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー みそ 豚肉 チーズ	ごはん こま油 サラダ油 パン粉 さとう	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし ねぎ	679 26.9 23.0 3.5	819 30.3 25.1 4.3	598 24.5 21.4 2.9	東中/桃中 ※桃小2年保護者試食会
			牛乳					775 25.5 30.4 3.4	960 31.1 36.5 4.3	659 21.9 26.7 2.8	
10	水		ミルクパン	ごもくうどん あげシューマイ(2こ) さつまいものミルクに ☆ブルーベリー	牛乳 さば節 バター かつお節 油揚げ うずらの卵 豚肉 生クリーム こんぶ	パン めん さとう かたくり粉 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン	しいたけ にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブルーベリー	775 25.5 30.4 3.4	960 31.1 36.5 4.3	659 21.9 26.7 2.8	鹿小/須小/北小
			牛乳					663 26.9 19.2 2.6	819 31.9 21.7 3.3	573 24.0 17.8 2.2	
11	木		ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ きりほしだいこんのいりに とんじる	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ	663 26.9 19.2 2.6	819 31.9 21.7 3.3	573 24.0 17.8 2.2	中二小4年
			牛乳					758 25.0 20.9 2.9	951 30.4 24.9 3.9	655 22.6 18.3 2.4	
12	金	◎	ごはん	ミニピヒカツ ポークカレー もものかんづめ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	ごはん 大豆油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ルウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく もも りんご	758 25.0 20.9 2.9	951 30.4 24.9 3.9	655 22.6 18.3 2.4	幼
			牛乳					631 29.6 17.6 2.3	763 33.4 18.7 2.7	551 27.2 16.8 1.7	
15	月		ごはん	ぶたにくのアップルソースやき しめじのにびたし かきたまじる	牛乳 豚肉 なると 豆腐 たまご さつまいも かつお節	ごはん さとう コーンスターチ	パセリ りんご しめじ 白菜 にんじん たけのこ ねぎ	631 29.6 17.6 2.3	763 33.4 18.7 2.7	551 27.2 16.8 1.7	鹿小/須小
			牛乳					656 26.1 19.7 3.2	815 30.1 22.5 4.0	565 23.2 17.5 2.6	
16	火		わかめ ごはん	チーズいりさかまのいそあげ キャベツとあぶらあげのごまいため ひきなじる	牛乳 わかめ たまご チーズ 笹かま 油揚げ 煮干 豆腐 みそ 青のり	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま	にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜	656 26.1 19.7 3.2	815 30.1 22.5 4.0	565 23.2 17.5 2.6	広小
			牛乳					750 32.2 25.6 3.7	907 38.2 28.8 4.7	659 28.7 23.7 3.1	
17	水		せわり コッパパン	やきそば ポイルウインナー バッククチャップ ☆いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウインナー	パン 中華めん サラダ油	にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ いちご	750 32.2 25.6 3.7	907 38.2 28.8 4.7	659 28.7 23.7 3.1	前小
			牛乳					636 29.6 15.5 2.9	798 36.1 17.7 3.8	546 26.4 14.4 2.5	
18	木		ごはん	ほっけのしおやき ごもくきんぴら まめふのみそしる	牛乳 ほっけ 鶏肉 煮干 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも 豆	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん しめじ 大豆もやし	636 29.6 15.5 2.9	798 36.1 17.7 3.8	546 26.4 14.4 2.5	鹿小1~5年
			牛乳					636 26.6 17.0 3.8	760 30.1 18.1 4.7	568 24.6 16.3 3.4	
19	金		ごはん	あじつけにくだんご(2こ) もやしのピリからいため きのこのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉	ごはん サラダ油 さとう ごま油 パン粉	もやし にら にんじん だけのこ ねぎ たもぎたけ えのきたけ レタス しめじ ほうれんそう 玉ねぎ	636 26.6 17.0 3.8	760 30.1 18.1 4.7	568 24.6 16.3 3.4	前小/和小/広小/北小/ 桃中
			牛乳					675 22.4 17.1 3.2	843 26.8 19.7 4.1	570 18.9 15.2 2.8	
22	月	◎	ごはん	ドライカレー たまごいりはくさいスープ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 たまご ハム	ごはん マーガリン かたくり粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン しいたけ ピーマン ほうれんそう みかん 白菜 パイン もも にんじん	675 22.4 17.1 3.2	843 26.8 19.7 4.1	570 18.9 15.2 2.8	幼/桃小/中一/小/中二小 ※北小2年試食会
			牛乳					601 28.5 15.2 2.3	741 32.7 16.9 2.9	510 24.2 13.2 1.8	
23	火		ごはん	あかうおのしょうがやき こまつなのさつとに みそけんちんじる	牛乳 赤魚 みそ 煮干 油揚げ	ごはん さとう じゃがいも ごま油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	601 28.5 15.2 2.3	741 32.7 16.9 2.9	510 24.2 13.2 1.8	幼
			牛乳					712 26.6 27.9 3.1	858 32.3 32.8 3.9	578 21.1 23.6 2.1	
24	水	◎	こめこ フオカッチャ	さつまいもクロック やさいソテー きのこのクリームシチュー	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	パン さつまいも さとう マーガリン サラダ油 ルウ 大豆油 パン粉 小麦粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム エリンギ	712 26.6 27.9 3.1	858 32.3 32.8 3.9	578 21.1 23.6 2.1	幼
			牛乳					690 31.6 19.2 2.5	846 36.3 21.8 3.0	580 27.0 16.8 2.1	
25	木		ごはん	とりのからあげ はくさいとイカのソテー いものこじる	牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 煮干	ごはん かたくり粉 大豆油 コーンスターチ さといも サラダ油	しょうが 白菜 にんじん ピーマン だけのこ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	690 31.6 19.2 2.5	846 36.3 21.8 3.0	580 27.0 16.8 2.1	幼
			牛乳					663 28.5 18.3 3.4	846 36.3 21.8 3.0	579 25.5 17.1 2.9	
26	金		ごはん	おろしハンバーグ うのはないり わかめのみそしる	牛乳 牛肉 豚肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ たまご わかめ 煮干	ごはん さとう パン粉	大根 ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	663 28.5 18.3 3.4	846 36.3 21.8 3.0	579 25.5 17.1 2.9	桃小/中一/小/東中/西中/ 桃中
			牛乳					668 27.1 20.0 3.0	809 32.5 20.1 4.2	574 24.9 18.0 2.7	
29	月		ごはん	さけのレモンソースかけ キャベツとベーコンのソテー にくだんごスープ	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉	レモン キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 しいたけ こまつな きくらげ	668 27.1 20.0 3.0	809 32.5 20.1 4.2	574 24.9 18.0 2.7	鹿小/和小/東中
			牛乳					679 25.2 20.7 2.4	821 30.4 23.0 3.7	599 23.3 20.2 2.1	
30	火		ごはん	さばのみそに ひじきのにも おくすかけ	牛乳 さば 油揚げ ひじき みそ さつまいも	ごはん ごま油 さとう コーンスターチ じゃがいも 豆 かたくり粉	にんじん だけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく 枝豆	679 25.2 20.7 2.4	821 30.4 23.0 3.7	599 23.3 20.2 2.1	幼
			牛乳					657 23.2 23.4 3.5	821 30.4 23.0 3.7	519 18.4 18.8 2.6	
31	水		とうにゅう しょくパン	オムレットマトソースかけ コーンじゃが コンソメスープ	牛乳 たまご 大豆 ウインナー 生クリーム ベーコン	パン マーガリン じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ コーン りんご	657 23.2 23.4 3.5	821 30.4 23.0 3.7	519 18.4 18.8 2.6	
			牛乳								

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL 73-2429 FAX 73-2567♪

# 10月の予定献立表(中学校)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名 		主な材料名と3つのほたらき			栄養価(小)	栄養価(中)	栄養価(大)	備考 (給食止め)	
					赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)
					血や肉や骨になる食品	はたらくかや熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
1	月		ごはん	揚げぎょうざ(2こ) チンゲンサイの炒め物 キムチスープ	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油	チンゲンサイ 大豆もやし コーン にんじん こんにゃく 大根 しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にはら	655 24.0 21.5 3.2	797 27.9 23.8 4.1	572 21.5 19.8 2.6	幼/須小/東中/西中/ 桃中	
			牛乳	おかず								
2	火		ごはん	鶏肉のマスタード焼き もやしとハムのソテー ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	ごはん サラダ油 さとう ワンタンの皮	にんじん 白菜 もやし にはら ねぎ	614 27.8 13.1 3.1	751 31.1 14.4 4.1	538 25.3 12.4 2.6	前小	
			牛乳									
3	水	◎	ココアパン	スパゲティナーポリタン かぼちゃグラタン りんご	牛乳 ベーコン チーズ	パン スパゲティ マーガリン マカロニ 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく りんご かぼちゃ	721 25.4 23.4 3.2	844 29.6 26.8 3.8	615 22.2 20.6 2.5	和小3・4年/桃中特支	
			牛乳									
4	木		ごはん	いわしの梅煮 鶏肉と大根の炒り煮 のっぺい汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	ごはん サラダ油 さとう コーンスターチ さといも かたくり粉	しょうが 大根 しめじ こんにゃく しいたけ いんげん 梅 にんにく にんじん	651 30.4 16.0 2.2	817 37.1 18.3 3.0	564 27.0 15.2 2.0	桃中特支	
			牛乳									
5	金		ごはん	さんまのかば焼き 五目豆 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さんま 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 煮干 みそ 油揚げ	ごはん 大豆油 さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ ねぎ	735 28.1 24.3 3.2	926 34.4 29.1 4.0	636 24.9 22.6 2.6	広小/北小/西中/ 桃中特支 ※中二小1年保護者試食会	
			牛乳									
9	火		ごはん	チキンチーズ焼き キャベツとウィンナーのソテー みそスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー みそ 豚肉 チーズ	ごはん こま油 サラダ油 パン粉 さとう	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし ねぎ	679 26.9 23.0 3.5	819 30.3 25.1 4.3	598 24.5 21.4 2.9	東中/桃中 ※桃小2年保護者試食会	
			牛乳									
10	水		ミルクパン	五目うどん 揚げシューマイ(2こ) さつまいものミルク煮 ☆ブルーベリーゼリー	牛乳 さば節 バター かつお節 油揚げ うずらの卵 豚肉 生クリーム こんぶ	パン めん さとう かたくり粉 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン	しいたけ にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブルーベリー	775 25.5 30.4 3.4	960 31.1 36.5 4.3	659 21.9 26.7 2.8	鹿小/須小/北小	
			牛乳									
11	木		ごはん	厚焼きたまごのそぼろあんかけ 切干大根の炒り煮	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ	663 26.9 19.2 2.6	819 31.9 21.7 3.3	573 24.0 17.8 2.2	中二小4年	
			牛乳									
12	金	◎	ごはん	ミニピシカツ ポークカレー 桃の缶詰	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	ごはん 大豆油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ルウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく もも りんご	758 25.0 20.9 2.9	951 30.4 24.9 3.9	655 22.6 18.3 2.4	幼	
			牛乳									
15	月		ごはん	豚肉のアップルソース焼き しめじの煮びたし かきたま汁	牛乳 豚肉 なるこ 豆腐 たまご さつまいも かつお節	ごはん さとう コーンスターチ	パセリ りんご しめじ 白菜 にんじん だけのこ ねぎ	631 29.6 17.6 2.3	763 33.4 18.7 2.7	551 27.2 16.8 1.7	鹿小/須小	
			牛乳									
16	火		わかめ ごはん	チーズ入り笹かまの磯辺揚げ キャベツと油揚げのごま炒め ひきな汁	牛乳 わかめ たまご チーズ 笹かま 油揚げ 煮干 豆腐 みそ 青のり	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま	にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜	656 26.1 19.7 3.2	815 30.1 22.5 4.0	565 23.2 17.5 2.6	広小	
			牛乳									
17	水		背割り コッパパン	焼きそば ポイルワインナー バッククチャップ ☆いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウィンナー	パン 中華めん サラダ油	にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ いちご	750 32.2 25.6 3.7	907 38.2 28.8 4.7	659 28.7 23.7 3.1	前小	
			牛乳									
18	木		ごはん	ほっけの塩焼き 五目きんぴら まめらのみそ汁	牛乳 ほっけ 鶏肉 煮干 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも 心	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん しめじ 大豆もやし	636 29.6 15.5 2.9	798 36.1 17.7 3.8	546 26.4 14.4 2.5	鹿小1~5年	
			牛乳									
19	金		ごはん	味付け肉団子(2こ) もやしのピリ辛炒め きのこのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉	ごはん サラダ油 さとう ごま油 パン粉	もやし にはら にんじん だけのこ ねぎ たもぎだけ えのきたけ レタス しめじ ほうれんそう 玉ねぎ	636 26.6 17.0 3.8	760 30.1 18.1 4.7	568 24.6 16.3 3.4	前小/和小/広小/北小/ 桃中	
			牛乳									
22	月	◎	ごはん	ドライカレー 卵入り白菜スープ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 たまご ハム	ごはん マーガリン かたくり粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン しいたけ ピーマン ほうれんそう みかん 白菜 パイン もも にんじん	675 22.4 17.1 3.2	843 26.8 19.7 4.1	570 18.9 15.2 2.8	幼/桃小/中一/小/中二小 ※北小2年試食会	
			牛乳									
23	火		ごはん	赤魚の生妻焼き 小松菜のさっと煮 みそけんちん汁	牛乳 赤魚 豆腐 みそ 煮干 油揚げ	ごはん さとう じゃがいも ごま油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	601 28.5 15.2 2.3	741 32.7 16.9 2.9	510 24.2 13.2 1.8	幼	
			牛乳									
24	水	◎	米粉 フォカッチャ	さつまいもクロック 野菜ソテー きのこのクリームシチュー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 生クリーム	パン さつまいも さとう マーガリン サラダ油 ルウ 大豆油 パン粉 小麦粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム エリンギ	712 26.6 27.9 3.1	858 32.3 32.8 3.9	578 21.1 23.6 2.1	幼	
			牛乳									
25	木		ごはん	鶏のから揚げ 白菜とイカのソテー いものこ汁	牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 煮干	ごはん かたくり粉 大豆油 コーンスターチ さといも サラダ油	しょうが 白菜 にんじん ピーマン だけのこ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	690 31.6 19.2 2.5	846 36.3 21.8 3.0	580 27.0 16.8 2.1	幼	
			牛乳									
26	金		ごはん	おろしハンバーグ 卵の花炒り わかめのみそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ たまご わかめ 煮干	ごはん さとう パン粉	大根 ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	663 28.5 18.3 3.4	846 36.3 21.8 3.0	579 25.5 17.1 2.9	桃小/中一/小/東中/西中/ 桃中	
			牛乳									
29	月		ごはん	鮭のしモンソースかけ キャベツとベーコンのソテー 肉団子スープ	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉	レモン キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 しいたけ こまつな きくらげ	668 27.1 20.0 3.0	809 32.5 20.1 4.2	574 24.9 18.0 2.7	鹿小/和小/東中	
			牛乳									
30	火		ごはん	さばのみそ煮 ひじきの煮もの おくすかけ	牛乳 さば 油揚げ ひじき みそ さつまいも かたくり粉	ごはん ごま油 さとう コーンスターチ じゃがいも 心 かたくり粉	にんじん だけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく 枝豆	679 25.2 20.7 2.4	821 30.4 23.0 3.7	599 23.3 20.2 2.1	幼	
			牛乳									
31	水		豆乳食パン	オムレットマトソースかけ コーンじゃが コンソメスープ	牛乳 たまご 大豆 ウィンナー 生クリーム ベーコン	パン マーガリン じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ コーン りんご	657 23.2 23.4 3.5	821 30.4 23.0 3.7	519 18.4 18.8 2.6	幼	
			牛乳									

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL 73-2429 FAX 73-2567♪

# 10月の予定献立表(小学校)

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだて名 		主な材料名と3つのほたらき			栄養価(小)	栄養価(中)	栄養価(大)	備考 (給食止め)
					赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
			主食	おかず	血や肉や骨になる食品	はたらくかや熱になる食品	からだの調子を整え病気を防ぐ食品	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
1	月		ごはん	あげぎょうざ(2こ) チンゲンサイのいためもの キムチスープ	牛乳 ベーコン 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	ごはん 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま油	チンゲンサイ 大豆もやし コーン にんじん こんにゃく 大根 しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にはら	655 24.0 21.5	797 27.9 23.8	572 21.5 19.8	幼/須小/東中/西中/ 桃中
			牛乳					6.2 3.4 2.1	4.1 7.51 2.6	2.6 5.38 2.6	
2	火		ごはん	とりにくのマスタードやき もやしとハムのソテー ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	ごはん サラダ油 さとう ワンタンの皮	にんじん 白菜 もやし にはら ねぎ	614 27.8 13.1	751 31.1 14.4	538 25.3 12.4	前小
			牛乳					3.1 4.1 2.6	4.1 7.51 2.6	2.6 5.38 2.6	
3	水	◎	ココアパン	スパゲティナーポリタン かぼちゃグラタン りんご	牛乳 ベーコン チーズ	パン スパゲティ マーガリン マカロニ 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく りんご かぼちゃ	721 25.4 23.4	844 29.6 26.8	615 22.2 20.6	和小3・4年/桃中特支
			牛乳					3.2 3.8 2.5	3.8 7.51 2.5	2.5 5.38 2.5	
4	木		ごはん	いわしのうめ とりにくとだいこんのいりに のっぺいじる	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	ごはん サラダ油 さとう コーンスターチ さといも かつお節	しょうが 大根 しめじ こんにゃく しいたけ いんげん 梅 にんにく にんじん	651 30.4 16.0	817 37.1 18.3	564 27.0 15.2	桃中特支
			牛乳					2.2 3.0 2.0	3.0 7.51 2.0	2.0 5.38 2.0	
5	金		ごはん	さんまのかばやき ごもくまめ たまねぎのみそしる	牛乳 さんま 鶏肉 こんぶ 大豆 かつお節 煮干 みそ 油揚げ	ごはん 大豆油 さとう コーンスターチ サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 玉ねぎ ねぎ	735 28.1 24.3	926 34.4 29.1	636 24.9 22.6	広小/北小/西中/ 桃中特支 ※中二小1年保護者試食会
			牛乳					3.2 4.0 2.6	4.0 7.51 2.6	2.6 5.38 2.6	
9	火		ごはん	チキンチーズやき ウインナーのソテー みそスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー みそ 豚肉 チーズ	ごはん こま油 サラダ油 パン粉 さとう	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン もやし ねぎ	679 26.9 23.0	819 30.3 25.1	598 24.5 21.4	東中/桃中 ※桃小2年保護者試食会
			牛乳					3.5 4.3 2.9	4.3 7.51 2.9	2.9 5.38 2.9	
10	水		ミルクパン	ごもくうどん あげシューマイ(2こ) さつまいものミルクに ☆ブルーベリー	牛乳 さば節 バター かつお節 油揚げ うずらの卵 豚肉 生クリーム こんぶ	パン めん さとう かたくり粉 大豆油 さつまいも 小麦粉 マーガリン	しいたけ にんじん だけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが 玉ねぎ ブルーベリー	775 25.5 30.4	960 31.1 36.5	659 21.9 26.7	鹿小/須小/北小
			牛乳					3.4 4.3 2.8	4.3 7.51 2.8	2.8 5.38 2.8	
11	木		ごはん	あつやきたまごのそぼろあんかけ きりほしだいこんのいりに とんじる	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう サラダ油 じゃがいも かたくり粉	にんじん 大根 こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ	663 26.9 19.2	819 31.9 21.7	573 24.0 17.8	中二小4年
			牛乳					2.6 3.3 2.2	3.3 7.51 2.2	2.2 5.38 2.2	
12	金	◎	ごはん	ミニピシカツ ポークカレー もものかんづめ	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	ごはん 大豆油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも ルウ サラダ油	にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく もも りんご	758 25.0 20.9	951 30.4 24.9	655 22.6 18.3	幼
			牛乳					2.9 3.9 2.4	3.9 7.51 2.4	2.4 5.38 2.4	
15	月		ごはん	ぶたにくのアップルソースやき しめじのにびたし かきたまじる	牛乳 豚肉 なると 豆腐 たまご さつまいも かつお節	ごはん さとう コーンスターチ	パセリ りんご しめじ 白菜 にんじん だけのこ ねぎ	631 29.6 17.6	763 33.4 18.7	551 27.2 16.8	鹿小/須小
			牛乳					2.3 2.7 1.7	2.7 7.51 1.7	1.7 5.38 1.7	
16	火		わかめ ごはん	チーズいりさかまのいそあげ キャベツとあぶらあげのごまいため ひきなじる	牛乳 わかめ たまご チーズ 笹かま 油揚げ 煮干 豆腐 みそ 青のり	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 さとう ごま	にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ 小松菜	656 26.1 19.7	815 30.1 22.5	565 23.2 17.5	広小
			牛乳					3.2 4.0 2.6	4.0 7.51 2.6	2.6 5.38 2.6	
17	水		せわり コッパパン	やきそば ポイルウインナー バッククチャップ ☆いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウインナー	パン 中華めん サラダ油	にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ いちご	750 32.2 25.6	907 38.2 28.8	659 28.7 23.7	広小
			牛乳					3.7 4.7 3.1	4.7 7.51 3.1	3.1 5.38 3.1	
18	木		ごはん	ほっけのしおやき ごもくきんぴら まめふのみそしる	牛乳 ほっけ 鶏肉 煮干 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも 心	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん しめじ 大豆もやし	636 29.6 15.5	798 36.1 17.7	546 26.4 14.4	前小
			牛乳					2.9 3.8 2.5	3.8 7.51 2.5	2.5 5.38 2.5	
19	金		ごはん	あじつけにくだんご(2こ) もやしのピリからいため きのこのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉	ごはん サラダ油 さとう ごま油 パン粉	もやし にはら にんじん だけのこ ねぎ たもぎだけ えのきたけ レタス しめじ ほうれんそう 玉ねぎ	636 26.6 17.0	760 30.1 18.1	568 24.6 16.3	鹿小1~5年
			牛乳					3.8 4.7 3.4	4.7 7.51 3.4	3.4 5.38 3.4	
22	月	◎	ごはん	ドライカレー たまごいりはくさいスープ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 たまご ハム	ごはん マーガリン かたくり粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ レーズン しいたけ ピーマン ほうれんそう みかん 白菜 パイン もも にんじん	675 22.4 17.1	843 26.8 19.7	570 18.9 15.2	前小/和小/広小/北小/ 桃中
			牛乳					3.2 4.1 2.8	4.1 7.51 2.8	2.8 5.38 2.8	
23	火		ごはん	あかうおのしょうがやき こまつなのさつとに みそけんちんじる	牛乳 赤魚 みそ 煮干 油揚げ	ごはん さとう じゃがいも ごま油	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	601 28.5 15.2	741 32.7 16.9	510 24.2 13.2	前小
			牛乳					2.3 2.9 1.8	2.9 7.51 1.8	1.8 5.38 1.8	
24	水	◎	こめこ フオカッチャ	さつまいもクロック やさいソテー きのこのクリームシチュー	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	パン さつまいも さとう マーガリン サラダ油 ルウ 大豆油 パン粉 小麦粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム エリンギ	712 26.6 27.9	858 32.3 32.8	578 21.1 23.6	幼/桃小/中一/小/中二小 ※北小2年試食会
			牛乳					3.1 3.9 2.1	3.9 7.51 2.1	2.1 5.38 2.1	
25	木		ごはん	とりのからあげ はくさいとイカのソテー いものこじる	牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 煮干	ごはん かたくり粉 大豆油 コーンスターチ さといも サラダ油	しょうが 白菜 にんじん ピーマン だけのこ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	690 31.6 19.2	846 36.3 21.8	580 27.0 16.8	幼
			牛乳					2.5 3.0 2.1	3.0 7.51 2.1	2.1 5.38 2.1	
26	金		ごはん	おろしハンバーグ うのはないり わかめのみそしる	牛乳 牛肉 豚肉 おから 油揚げ 豆腐 みそ たまご わかめ 煮干	ごはん さとう パン粉	大根 ごぼう にんじん スリムねぎ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	663 28.5 18.3	846 36.3 21.8	579 25.5 17.1	前小
			牛乳					3.4 4.0 2.6	4.0 7.51 2.6	2.6 5.38 2.6	
29	月		ごはん	さけのレモンソースかけ キャベツとベーコンのソテー にくだんごスープ	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう サラダ油 パン粉	レモン キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん 白菜 しいたけ こまつな きくらげ	668 27.1 20.0	809 32.5 20.1	574 24.9 18.0	桃小/中一/小/東中/西中/ 桃中
			牛乳					3.0 4.2 2.7	4.2 7.51 2.7	2.7 5.38 2.7	
30	火		ごはん	さばのみそに ひじきのにも おくすかけ	牛乳 さば 油揚げ ひじき みそ さつまいも	ごはん ごま油 さとう コーンスターチ じゃがいも 心 かたくり粉	にんじん だけのこ しいたけ 大豆もやし こんにゃく 枝豆	679 25.2 20.7	821 30.4 23.0	599 23.3 20.2	鹿小/和小/東中
			牛乳					2.4 3.7 2.1	3.7 7.51 2.1	2.1 5.38 2.1	
31	水		とうにゅう しょくパン	オムレットマトソースかけ コーンじゃが コンソメスープ	牛乳 たまご 大豆 ウインナー 生クリーム ベーコン	パン マーガリン じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ かぼちゃ コーン りんご	657 23.2 23.4	821 30.4 23.0	519 18.4 18.8	前小
			牛乳					3.5 3.7 2.6	3.7 7.51 2.6	2.6 5.38 2.6	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※☆印がついたものは、業者配送になります。冷蔵庫で保管してください。

※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

♪質問や作ってみたい献立などがありましたら、お気軽にご連絡ください。TEL 73-2429 FAX 73-2567♪