



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
1	水	うどんに入れて食べてもおいしいですよ。	ミルクパン	しらすいりかきあげ チキンとやさいのわふうサラダ ごもくうどん	パン あぶら うどん	しらすほし とりにく うすらたまご なんと あぶらあげ	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ こまつな ねぎ しいたけ	651 26.8	857 32.7
2	木		むぎごはん	いわしのうめに だいこんとぶたにくのうまに わかめとあつあげのみそしる	ごはん むぎ ごまあぶら さとう	いわし ぶたにく わかめ あつあげ みそ	だいこん にんじん えだまめ キャベツ ねぎ えのきたけ	611 29.5	774 35.1
3	金		ごはん	はるまき チャプチェ えびとなめこのたまごスープ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく えび たまご	にんじん たけのこ ビーマン なめこ ほうれんそう ねぎ	636 24.0	803 28.7
6	月		ごはん	いかフライ(しょうゆ) ほうれんそうのごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	いか あぶらあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん <b>たまねぎ</b> こねぎ	631 24.3	784 28.8
7	火	たなばたきゆうしよくです。星の形がたくさん入っています。さがしてみよう!	ごはん	ほしのハンバーグ(トマト) ミニほしポテト(1こ2こ) かいそうサラダ ほしのすましじる たなばたゼリー	ごはん じゃがいも あぶら ぶ はるさめ ゼリー	ぶたにく とりにく かいそう ささかまぼこ とうぶ	きゅうり もやし にんじん はくさい しいたけ	647 23.1	839 28.6
8	水		ココアパン	ハムチーズいりたまごやき パンネアラビアータ ポトフ	パン パンネ オリーブゆ さとう じゃがいも	ハム チーズ たまご ぶたにく ウィンナー	<b>たまねぎ</b> セロリー トマト キャベツ だいこん にんじん	649 26.5	845 33.4
9	木		ごはん	さけのオニオンソースかけ まめもやしとハムのあえもの しらたまだんごじる	ごはん あぶら さとう しらたまだんご	さけ ハム とりにく なんと こおりとうぶ	<b>たまねぎ</b> だいすもやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	628 31.4	787 37.6
10	金		ごはん	とりにくのレモンに すきこんぶのいりに ぐだくさんのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	とりにく みそ こんぶ さつまあげ とうぶ あぶらあげ	レモン しめじ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	630 27.5	786 32.6
13	月		ごはん	はつがげんまいいりひらつくね だいすいりごもくきんぴら もやしごまじる	ごはん はつがげんまい あぶら さとう じゃがいも ごま	とりにく さつまあげ だいす ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく もやし <b>たまねぎ</b> みすな コーン	662 26.1	830 31.0
14	火	大河原町産の「アスパラガス」です!	むぎごはん	キャベツメンチカツ ビーフソテー かきたまじる	ごはん むぎ あぶら ビーフ かたくりこ	ぶたにく ハム かまぼこ とうぶ たまご	キャベツ <b>たまねぎ</b> ビーマン ほうれんそう えのきたけ しいたけ	672 27.4	860 33.8
15	水		こめこパン	しろみざかなフライ(ソース) まめとコーンとアスパラのソテー きのこのクリームスープ	パン こめこ あぶら オリーブゆ じゃがいも バター なまクリーム	ホキ ウィンナー とりにく	<b>アスパラガス</b> コーン えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム たもぎだけ	644 28.8	806 35.6
16	木	「食育の日」 今月はかぼちゃ、なす、トマトなどがたっぷり入った「夏野菜カレー」です。	ごはん	さばのおやき ひじきのいりに キムチスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	さば ひじき ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	こんにゃく にんじん えだまめ はくさい だいこん ねぎ チンゲンサイ	626 25.0	788 29.9
17	金		ごはん	トマトミートオムレツ なつやさいカレー れいとうマンゴー	ごはん あぶら じゃがいも なまクリーム	たまご とりにく ぶたにく	トマト <b>たまねぎ</b> にんじん かぼちゃ なす マンゴー	688 20.8	879 25.6

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。