



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 <small>きいろ しよくひん</small> (熱や力になる)	赤色の食品 <small>あかいろ しよくひん</small> (血や肉になる)	緑色の食品 <small>みどりいろ しよくひん</small> (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
3	月		ごはん	チキンカレー かいそうサラダ れいとうようなし	ごはん じゃがいも あぶら なまクリーム	かいそう わかめ ささかまほこ とりにく	きゅうり もやし たまねぎ にんじん ようなし	640 18.9	792 22.2
4	火		ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのいりに すいとんじる	ごはん さとう あぶら すいとん	さば さつまあげ あぶらあげ とりにく	にんじん きりぼしだいこん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	664 29.4	850 36.2
5	水		ソフトパン	しおやきそば れんこんのサラダ アセロラゼリー	パン ごま ドレッシング やきそばめん あぶら ゼリー	ツナ ぶたにく	れんこん きゅうり たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし ピーマン レモン	642 22.5	798 27.3
6	木		むぎごはん ぶりかけ	イカリングフライ(2こ3こ) はるさめのいためもの さわにわん	ごはん むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら	いか ぶたにく とりにく さば	にんじん たまねぎ あかピーマン しいたけ だいこん みずな ねぎ	640 26.7	830 33.3
7	金	大小南小金中	ごはん	ピザふうハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん ドレッシング	ぶたにく とりにく チーズ ウィナー	たまねぎ ピーマン にんじん ブロッコリー コーン キャベツ しめじ セロリー	/	814 31.0
20	木	大小南小金中	むぎごはん	ささみとしそとチーズのはるまき だいすいりごもくきんぴら まいたけのみそしる	ごはん むぎ こむぎこ はるまきのかわ あぶら さとう じゃがいも	とりにく チーズ さつまあげ だいす とうふ みそ	しそ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ まいたけ	/	849 33.9
21	金	タビオカが給食に登場!	ごはん	キーマカレー タビオカいりあんにフルーツ ジュリエンスープ	ごはん さとう あんにとうふ タビオカ あぶら	ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しいたけ ズッキーニ パプリカ バイン もも みかん もやし キャベツ たもぎだけ	670 21.5	834 25.2
24	月		ごはん	カツオブライ(ソース) だいこんとあつあげのオイスターソース なつのっぺいじる	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら	かつお ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん えだまめ だいこん いんげん オクラ	645 27.1	809 32.7
25	火		むぎごはん	ぎょうざ(2こ) ハンサンスー キムチスープ	ごはん むぎ はるさめ ドレッシング ごまあぶら	ぶたにく たまご ハム かんてん	はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ チンゲンサイ	629 20.3	773 23.8
26	水	「食育の日」 今月はフランスの「ラタウイユ」です。	バターロールパン	とりにくのラタウイユソースかけ ガーリックポテト はくさいとベーコンのクリームスープ	パン かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも バター	とりにく チーズ ウィナー ベーコン	たまねぎ セロリー なす ズッキーニ トマト バジル パセリ はくさい にんじん コーン	657 25.6	828 31.2
27	木		わかめごはん	あつやきたまご れんこんとぶたにくのいためもの みそワタンスープ グレープフルーツ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ワタナン	わかめ たまご ぶたにく とりにく なると みそ	れんこん まいたけ ねぎ しめじ こねぎ だいすもやし にんじん コーン キャベツ グレープフルーツ	629 26.6	786 31.9
28	金		ごはん	ちくわチーズいそべあげ ひじきときゅうりのサラダ マーボーとうふ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング かたくりこ ごまあぶら	ちくわ チーズ ひじき ツナ とうふ ぶたにく みそ	きゅうり コーン ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん にら しいたけ	742 28.1	895 32.1
31	月		むぎごはん	ユーリンチー チンゲンサイといかのしおいため もやしとぶたにくのスープ	ごはん むぎ てんぷん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく いか ぶたにく	ねぎ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ たけのこ だいこん みずな	611 27.7	772 33.4

※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。

8月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	654	25.3	20.0	371	2.5
中学校	818	30.3	23	399	3.0

