



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
20	月	ごはんにのせて食べよう。	ごはん	ショーロンポー(2こ) ちゅうかはんのぐ こめこワントンスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ こめこ	ふたにく うすらたまご いか えび	にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ	642 25.0	776 28.9
21	火		むぎごはん	さんまのかばやき やさいのごますあえ とうふスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま むぎ	さんま あぶらあげ とうふ なた	だいずもやし きゅうり ねぎ はくさい みずな にんじん	650 21.9	789 25.1
22	水		バターロールパン	ごぼうとツナのマヨサラダ スパゲティナポリタン れいとうパン	パン マヨネーズ スパゲティ オリーブゆ	ツナ ハム	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんじん ピーマン トマト パイン	697 20.7	866 25.2
27	月	小学1、2年生は1にずつです。	ごはん	しそまきほうぎょうざ(2こ) だいこんのマーボーいため はるさめスープ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ふたにく みそ とりにく	しそ だいこん にんじん だいこんば もやし ねぎ たけのこ	654 22.4	798 26.0
28	火	黒砂糖が入ったコッペパンです。	むぎごはん	あつやきたまご じゃがぶたキムチ かんぴょうのみそしる	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまご ふたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく にら しめじ かんぴょう みずな はくさい	616 23.9	839 32.2
29	水		こくとうコッペパン メープルジャム	やさいコロッケ とりにくとだいずのトマトに やさいスープ	パン くるざとう あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう ジャム	とりにく だいず ひよこまめ ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト パセリ はくさい もやし	647 24.1	814 29.4
30	木		ごはん	えびしゅうまい(2こ3こ) フルーツカクテル(ブルーベリーいり) とうふのちゅうかに	ごはん ゼリー ごまあぶら かたくりこ	えび ふたにく とうふ いか かまぼこ あさり	パイン みかん もも ブルーベリー にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや ししいたけ	675 26.9	862 32.6
31	金	大河原町産の「ブルーベリー」です!	ごはん	かつおのあげに ほうれんそうのナムル けんちんじる	ごはん かたくりこ ごま あぶら くるざとう さとう ごまあぶら	かつお とうふ あぶらあげ	ほうれんそう だいずもやし にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	643 28.8	806 34.2

※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。



	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	648	25.4	20.4	364	2.5
中学校	818	30.8	23.7	407	3.1