



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	中 エネルギー kcal たんぱく質
1	火	南小	ごはん	さばのしおやき さといものそぼろに まいたけのみそしる	ごはん さといも さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ まいたけ こねぎ	673 27.8	847 32.7
2	水	南小	ミルクパン	ハンバーグきのこソース そらまめいりガーリックポテト パンブキンポターージュ	パン あぶら さとう じゃがいも バター オリーブゆ なまクリーム	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ にんにく パセリ ぞらまめ にんじん かぼちゃ	734 26.7	936 33.0
3	木	南小	ごはん	ごもくあつやきたまご あつあげのカレーに さつまじる	ごはん あぶら さとう さつまいも	たまご ぶたにく あつあげ とうふ みそ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく ごぼう ねぎ	674 28.8	838 33.9
4	金	大小 大中 金中	むぎごはん	ささかまほこのてんぷら(あおのり・カレー) まめもやしとハムのあえもの はっとじる	ごはん むぎ こむぎこ あぶら はっと	ささかまほこ あおのり ハム ぶたにく とりにく	だいずもやし きゅうり しいたけ しめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	615 28.0	
7	月		むぎごはん	いわしのうめ ほうれんそうとツナのおひたし みそワフタンスープ	ごはん むぎ ワフタン	いわし まぐろ とりにく なると みそ	ほうれんそう もやし うめ だいずもやし キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	601 26.0	759 31.1
8	火	大小	ごはん	キャベツメンチカツ こんさいのみそに けんちんじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ とうふ	キャベツ にんにく しょうが こんにゃく ごぼう れんこん にんじん いんげん だいこん しいたけ ねぎ	645 24.6	823 30.4
9	水	大中特支	こめこ げんまい ハニーパン	チリコンカン かいそうサラダ ふわふわたまごスープ アーモンドフィッシュ	パン こめこ げんまい オリーブゆ こむぎこ アーモンド	ぶたにく だいず いんげんまめ かいそう ベーコン とうふ わかめ たまご チーズ こさかな	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし パセリ トマト	620 31.6	759 37.9
10	木		ごはん	えびしゅうまい(2こ3こ) もやしのちゅうかあえ ジャージャンとうふ	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	えび とりにく ぶたにく だいず あつあげ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ には	641 23.3	821 27.9
11	金		むぎごはん	ハヤシシチュー ツナサラダ とうにゅうプリン	ごはん むぎこ ドレッシング バター じゃがいも なまクリーム	まぐろ とうにゅう ぶたにく	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん	686 21.1	844 25.0
14	月	金中	ごはん	はつがけんまいいりつくね だいずいりごもくきんぴら もやしごまじる	ごはん げんまい さとう あぶら じゃがいも ごま	とりにく だいず さつまあげ ぶたにく みそ	こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ゆきな	654 25.3	815 29.8
15	火	南小5年	むぎごはん	あじフライ(しょうゆ) チキンとやさいのわふうサラダ かきたまじる	ごはん むぎ こむぎこ あぶら かたくりこ	あじ とりにく とうふ たまご かまほこ	きゅうり キャベツ にんじん みょうが しいたけ えのきたけ ほうれんそう	635 27.5	800 32.8
16	水	南小5年 金中	げんえんパン	ソースやきそば ひじきときゅうりのサラダ オレンジ(2こ)	パン ドレッシング あぶら めん	ひじき まぐろ ぶたにく	きゅうり アスパラガス とうもろこし はくさい もやし しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン オレンジ	611 22.4	760 27.0
17	木		ごはん	あんかけとうふハンバーグ だいこんとぶたにくのうまに てつぷんだっぶりみそしる	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき わかめ こおりとうふ みそ	しょうが だいこん にんじん えだまめ ほうれんそう	658 28.2	821 33.0
18	金		むぎごはん	とりにくのうめみそがけ すきこんぶのいりに とうふスープ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら さとう	とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ こんぶ かまほこ とうふ	うめ こんにゃく にんじん はくさい にんじん みすな ねぎ	640 24.1	804 28.9

※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。

<裏に続きます>

<お知らせ>

5月に実施した給食食材用放射能検査において、放射能は検出されませんでした。
詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。

「食育の日」
こんげつは、大
河原町の「う
め」を使った料
理です!

