



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 (熱ゆ力になる)	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	木		ごはん	キャバツメンチカツ だいこんのマーボーいため はるさめスープ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ とりにく	キャバツ にんにく しょうが だいこん にんじん だいこんば たけのこ もやし ねぎ	634 24.3	817 30.1
2	金		むぎごはん	めかじきのてりやき あぶらふのたまごとじに とんじる	ごはん むぎ あぶらふ さとう じゃがいも	めかじき たまご ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく たまねぎ にんじん たまぎたけ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ しょうが	667 30.8	839 36.9
5	月		むぎごはん	あつやきたまご にくじゃが キムチスープ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまご ぶたにく とりにく かんてん	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん はくさい チンゲンサイ ねぎ	617 24.3	777 29.1
6	火	たなばたきゅうしよくです。星の形がたくさん入っています。さがしてみよう!	バターロールパン	ほしのハンバーグ(トマトス) ミニほしポテト(1こ2こ) ブロッコリーとコーンのサラダ ほしのコンソメスープ たなばたゼリー	パン じゃがいも あぶら ドレッシング こめこマカロニ オリーブゆ ゼリー	ぶたにく とりにく ベーコン	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ もやし はくさい にんじん	621 20.7	795 25.7
7	水	金小	むぎごはん	さけのオニオンソースかけ だいすいりごもくきんびら わかめとあつあげのみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう	さけ さつまあげ だいす あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく ごぼう にんじん えのきたけ キャバツ ねぎ	633 32.4	802 38.8
8	木	金小	ごはん	ハヤシシチュー まめとコーンとアスパラのソテー オレンジ(2こ)	ごはん オリーブゆ じゃがいも バター なまクリーム	ウインナー ぶたにく	アスパラガス とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ にんじん オレンジ	652 22.2	805 26.1
9	金		ごはん	しろみさかなフライ(ソース) こんさいのみそに うすらたまごととうふのスープ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ホキ ぶたにく ちくわ みそ なた	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 はくさい しいたけ ねぎ みすな	623 24.9	779 29.5
12	月		ごはん	ポークしゅうまい(2こ3こ) もやしのちゅうかあえ マーボーとうふ	ごはん こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく まくろ だいす とうふ みそ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ	671 25.8	865 31.4
13	火		わかめごはん	だいすとごさかなのあげに うましおキャバツ すいとんじる	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら すいとん	わかめ だいす にほし こんぶ とりにく	キャバツ きゅうり しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	634 25.3	791 29.7
14	水		げんえんパン	かぼちゃコロッケ とりにくとだいすのトマトに ジュリエヌスープ	パン こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう	とりにく だいす ひよこまめ ベーコン	かぼちゃ にんにく たまねぎ トマト えだまめ パセリ えのきたけ キャバツ にんじん	625 23.4	781 28.2
15	木		むぎごはん	キーマカレー ちゅうかコーンたまごスープ れいとうパン	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく レンズまめ チーズ かんてん たまご	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん スッキーニ トマト こねぎ パプリカ たまぎたけ とうもろこし ほうれんそう きくらげ パイナップル	641 23.5	799 27.6
16	金	「食育の日」 今月はとちぎ県のきょうと料理の「かんびょうのみそ汁」です。しっかり食べて暑さをのりきりましょう!	ごはん	とりにくのレモンに わかめとツナのおひたし もやしごまじる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	とりにく わかめ まくろ ぶたにく みそ	レモン ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん もやし とうもろこし みすな	644 28.4	803 33.9
19	月		ごはん	さんまのかばやき やさいのごますあえ かんびょうのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	さんま ハム とうふ みそ	だいすもやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ かんぴょう みすな	654 24.2	787 27.5
20	火	大小南小金小中	むぎごはん	チーズハンバーグ チキンとやさいのわふうサラダ とうふスープ	ごはん むぎ かたくりこ	ぶたにく とりにく チーズ とうふ なた	たまねぎ きゅうり キャバツ にんじん ねぎ はくさい みすな	843 34.0	

※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。