



日	曜 日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価		
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
			たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	炭水化物 5群 穀類・いも類・砂糖	脂質 6群 種実類・油脂			
3	火	にしよごはん(むぎごはん にくみそそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 なすのみそしる マスカットゼリー	ぶたにく だいず みそ たまご	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ	むぎごはん さとう でんぶん	あぶら	719	27.7	
			あぶらあげ みそ			なす ながねぎ もやし ぶどう	さとう		832	31.6	
4	水	ひやしうどん【かつおぶし】牛乳 やさいかきあげ あつあげのちゅうかいため チーズ	かつおぶし	牛乳		にんじん しゆんぎく にんじん にら ビーマン	たまねぎ ごぼう たまねぎ いちご レモン	こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	686	24.2
									869	29.6	
5	木	せかいのりより〜フランス〜 しよくパン メーブルジャム 牛乳 とりにくのバジルやき ラウトウユ ラビオリスープ		牛乳		バジル パセリ あおピーマン あかピーマン トマト	にんにく ズッキーニ たまねぎ きゅうり なす セロリー にんにく	しよくパン メーブルジャム さとう	あぶら オリーブあぶら	608	26.6
			ぶたにく		にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ にんにく	こむぎこ パンこ	あぶら	751	31.8	
6	金	八千代の日献立 ごはん 牛乳 サワラのじやさいおろしソースがけ こまつなごまあえ キムチスープ		牛乳				ごはん でんぶん さとう さとう		673	29.6
			さわら	チーズ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ながねぎ しいたけ りんご にんにく しょうが		ごま あぶら	830	35.3	
9	月	ごはん 牛乳 ねぎしおぶたどんぐり もやしのナムル【かんこくナムルドレッシング】 さつまいものみそしる	ぶたにく	牛乳			たまねぎ ながねぎ にんにく レモン きゅうり もやし だいこん ながねぎ はくさい	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ごま ドレッシング ごま	635	21.9
			あぶらあげ みそ		にんじん				783	25.5	
10	火	ごはん 牛乳 コロッケ【ソース】 いりこんにやく とうにゅういりやさいじる	たまご(中) ちくわ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん	にんじん	たまねぎ グリンピース(小) キャベツ(中) とうもろこし えだまめ こんにやく だいこん ながねぎ ごぼう しめじ	ごはん じゃがいも パンこ さとう さとう さといも	あぶら ごまあぶら	628	18.2
					にんじん				782	21.5	
11	水	ひやしうどん【かつおぶし】牛乳 いかのてんぷら ひじきとごぼうのごまサラダ【かおりごまドレッシング】 コッペパン ママレードジャム 牛乳	かつおぶし いか	牛乳	にんじん			ソフトめん こむぎこ あぶら ドレッシング ごま		650	23.3
				ひじき	にんじん	ごぼう とうもろこし えだまめ		コッペパン ママレードジャム		828	29.0
12	木	サワラのパンこやき わふうサラダ【わふうドレッシング】 かぼちゃのポタージュ	さわら	チーズ	あかピーマン にんじん パセリ トマト	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パンこ こむぎこ	あぶら バター	619	27.2
						にんじん		ドレッシング		758	33.0
13	金	カレーライス(むぎごはん カレーシチュー) 牛乳 オムレツ ブロッコリーのガーリックソテー	とりにく レバー たまご ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	あぶら	657	21.9	
					ブロッコリー	たまねぎ エリンギ とうもろこし にんにく			840	27.3	
16	月	敬老の日									
17	火	じゅうごやこんだて ごはん 牛乳 ほねごとさんまに ぶたキムチいため もちむぎのたまごスープ おつきみだんご	さんま ぶたにく たまご	牛乳		しょうが たまねぎ はくさい りんご にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん もちおおむぎ だんご さとう	あぶら	708	28.9	
					にんじん				864	34.3	
18	水	きつねうどん 牛乳 おさかなナゲット(小2こ 中職3個) ほうれんそうのごまあえ	あぶらあげ なんと あじ	牛乳	こまつな にんじん	ながねぎ たまねぎ	ソフトめん さとう さとう	あぶら あぶら ごま	624	25.0	
					にんじん ほうれんそう				824	32.7	
19	木	くろパン 牛乳 チーズはんぺんフライ カリフラワーのサラダ【イタリアンドレッシング】 ポークビーンズ	はんぺん たまご	牛乳 チーズ			きゅうり カリフラワー とうもろこし りんご たまねぎ マッシュルーム	くろパン パンこ さとう やまいも こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング あぶら	612	20.4
			ぶたにく だいず		にんじん トマト				775	25.8	
20	金	かみかみこんだて ごはん 牛乳 いかのスタミナやき ぶたにくとごぼうのもの わかめスープ おはぎ	いか ぶたにく なんと あずき	牛乳 わかめ		しょうが にんにく りんご ごぼう こんにやく えだまめ しょうが たけのこ たまねぎ もやし ながねぎ にんにく	ごはん さとう さとう ごま あぶら あぶら ごま もちごめ さとう	あぶら	661	28.4	
					にんじん				791	31.3	
23	月	振替休業日									
24	火	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき キャベツとちくわのサラダ さつまじる	とりにく みそ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳			キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう ながねぎ こんにやく	ごはん さとう さつまいも ドレッシング ごま		682	27.8
					にんじん				843	33.1	
25	水	しょうゆラーメン 牛乳 サバカレーぎょうざ【小2こ 中職3個】 あんにとんかつ	ぶたにく なんと サバ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん		ながねぎ たけのこ しょうが もやし キャベツ にんにく しょうが	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん さとう ゼリー さとう	あぶら	608	21.9
				脱脂粉乳			パインアップル もも レモン			814	28.4
26	木	しよくパン りんごジャム 牛乳 にくだんご【小2こ 中職3個】 シーザーサラダ チリコンカン	たまご とりにく たまご だいず ベーコン ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	牛乳 チーズ チーズ	トマト ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	しよくパン りんごジャム パンこ さとう でんぶん クルトン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング あぶら	675	27.1	
									837	33.1	
27	金	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ ひじきのもの とんじる	いか さつまあげ だいず ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	にんじん	しょうが しらたき ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	628	25.8
					にんじん				764	28.9	
30	月	ごはん 牛乳 とりにくのしおからあげ にらもやしいため なめこのみそしる	とりにく ベーコン とうふ みそ	牛乳	にら チンゲンサイ	にんにく もやし にんにく なめこ だいこん ながねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら あぶら	あぶら ごまあぶら あぶら	693	27.2	
									854	31.9	

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、

使用食材のすべては記載しておりません。

(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ) 梨」「やさい(こまつな もやし きゅうり ながねぎ)」を使用します。

近隣の市町村からは「キャベツ だいこん さつまいも しめじ ごぼう その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆