

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			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		752	25.2
		ジャンボぎょうざ	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ラード		
		こまつなのナムル【かんこくナムルドレッシング】			こまつな にんじん	だいこん もやし		ドレッシング ごま ごまあぶら	903	29.1
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず		にんじん トマト にら	ながねぎ しいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら		
2	水	ほっかいみそラーメン 牛乳	ぶたにく みそ なんと	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ちゅうかめん じゃがいも	バター ごまあぶら	666	24.9
		ごもくまんじゅう(2こ)	とりにく ぶたにく えび		にら	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ラード		
		ソーダーゼリーあえ				パインアップル もも ナタデココ レモン	さとう ゼリー		845	30.6
3	木	せかいのりょうり〜スリランカ〜								
		ナン コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			ナン		559	19.5
		ハッシュポテト				たまねぎ	じゃがいも しょうしんこ	あぶら		
		キャロットサンバル 	かつおぶし		にんじん パセリ	たまねぎ レモン	さとう でんぶん	オリーブあぶら	611	22.1
4	金	キーマカレー	ぶたにく だいず	チーズ	トマト にんじん あおピーマン	セロリー たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ	あぶら バター		
		ごはん なつとう 牛乳	なつとう	牛乳			ごはん		643	26.7
		だしまたまご 	たまご				さとう	あぶら		
		ぶたキムチいため 	ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	さとう	あぶら	787	30.8
		だいこんとまめふのみそしる	みそ			だいこん ながねぎ もやし しめじ えのきたけ	まめふ			
		たなばたごんだて 								
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ほしのコロッケ【ソース】	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	611	18.0
7	月	キャベツのサラダ【わふうごまドレッシング】			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		ごまあぶら ごま ドレッシング		
		あまのがわスープ	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん オクラ	たけのこ ながねぎ		ごまあぶら ごま	767	21.7
		たなばたゼリー				パインアップル	さとう ゼリー			
		にしよごはん(にくそぼろ たまごそぼろ)	ぶたにく だいず たまご		にんじん	しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら	638	25.5
8	火	牛乳		牛乳						
		なすのみそしる	みそ あぶらあげ			なす ながねぎ もやし			789	29.9
		ひやしうどん【かつおぶし】牛乳	かつおぶし	牛乳			ソフトめん		640	20.9
9	水	やさいかきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら		
		あつあげのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく		にら にんじん あおピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	848	26.6
		コッペパン いちごジャム 牛乳		牛乳			コッペパン いちごジャム			
10	木	フランクフルト	ぶたにく				さとう でんぶん	ラード	677	27.0
		ソーススパゲティ	ぶたにく なんと	あおのり	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし	さとう スパゲティ	あぶら		
		チキンボールのコンソメスープ	とりにく		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パンこ さとう でんぶん	あぶら	844	33.2
		だいたずカレーライス(むぎごはん だいたずカレシチュー)	だいず レバー	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら		
11	金	のむヨーグルト(ブルーベリーあじ)		ヨーグルト		ブルーベリー			678	21.0
		えだまめいりたまごやき	たまご			えだまめ	さとう でんぶん	あぶら		
		シーザーサラダ【シーザードレッシング】	たまご	チーズ	ブロッコリー	とうもろこし キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう	シーザードレッシング	835	25.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
14	月	ハンバーグなつやさいソース	とりにく		トマト にんじん あかピーマン きいろピーマン	たまねぎ ズッキーニ	さとう パンこ	ラード	644	22.9
		おんやさいサラダ【かおりごまドレッシング】	たまご		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング		
		わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ にんにく		ごま	806	28.0
		かみかみごんだて								
15	火	ごはん せとうみふりかけ 牛乳	いわしぶし かつおぶし たまご	牛乳 のり			ごはん さとう	ごま	652	24.8
		いかチリソース	いか		トマト	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら		
		ひじきのちゅうかサラダ【ちゅうかドレッシング】		ひじき	にんじん	えだまめ きゅうり とうもろこし		ドレッシング ごまあぶら	793	27.6
		ワンタンスープ	ぶたにく		チンゲンサイ	えのきたけ ながねぎ もやし たまねぎ しょうが キャベツ	でんぶん さとう こむぎこ	ラード あぶら		
16	水	ひやしごまだれうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん さとう	ごま ドレッシング ラーゆ	666	21.4
		ひやしうどんのぐ	かまぼこ			キャベツ きゅうり				
		じゃがいものカレーそぼろに	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	859	26.6
17	木	くらコッペパン 牛乳		牛乳			くらコッペパン			
		にくだんご(小2こ中職3こ)	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	さとう パンこ でんぶん	あぶら	661	23.3
		イタリアンサラダ【イタリアンドレッシング】			ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		コーンスープ	ベーコン しろいんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ でんぶん	バター	826	29.4

※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「青」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います。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)」
「やさい(じゃがいも たまねぎ こまつな もやし きゅうり ながねぎ にんじん)」を使用します。
近隣の市町村からは「キャベツ にら チンゲンサイ ピーマン しめじ 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7年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆