

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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			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		
2	火	地産地消 八千代の日こんだて にしょくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 キャベツのうましおスープ ミニようなしゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし ながねぎ しょうが ようなし	ごはん さとう でんぶん ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	604 769	23.2 27.5
3	水	ひやしうどん コーヒー牛乳 ちくわのいそべあげ(小2こ 中職3個) キャベツとわかめのサラダ【サウザンドレッシング】	ちくわ たまご	コーヒー牛乳 あおのり わかめ			ソフトめん てんぷらこ(こむぎこ)	あぶら ドレッシング	604 792	19.3 24.8
4	木	こくとうパン 牛乳 チキンナゲット(小2こ 中職3個) ブロッコリーのサラダ【かおりごまドレッシング】 ミネストローネ		牛乳		にんにく とうもろこし	こくとうパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ラード ごま ドレッシング	632 801	20.7 26.4
5	金	カレーライス(ごはん カレーシチュー) 牛乳 ごぼういりハンバーグ だいこんサラダ【わふうドレッシング】	だいず レバー とりにく	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	だいこん たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	673 847	21.0 25.9
8	月	むぎごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき ごもくめ にくだんごのみそしる	あかうお みそ だいず ちくわ とりにく みそ	牛乳 ひじき		しらたき キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう さとう	あぶら ラード	609 759	25.7 30.7
9	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 あんぽ豆腐	えび えそ ぜらチン たまご 豆腐 ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ ゼリー さとう	あぶら ラード ごまあぶら	707 899	25.2 31.0
10	水	ひやしごまだれうどん(ソフトめん うどんのぐ) 牛乳 あおさいりサーモンフライ アイスふうデザート	かまぼこ さけ たまご ぜらチン	牛乳 あおのり 牛乳 なまクリーム	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	ソフトめん さとう パンこ でんぶん さとう	ごまドレッシング あぶら	617 746	18.2 21.1
11	木	しよくパン チョコレートクリーム 牛乳 トマトソースオムレツ コルキヤノン わかめスープ	たまご ベーコン かまぼこ	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ ながねぎ とうもろこし	コッペパン チョコレートクリーム さとう でんぶん じゃがいも	あぶら あぶら バター	642 769	21.6 25.9
12	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなのソテー とんじろ	さば ウインナー ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな	とうもろこし	ごはん じゃがいも	あぶら あぶら	656 824	28.5 34.6
16	火	ごはん のりごまふりかけ 牛乳 ひややっこ【タレつき】 にくやさいため だいこんとわかめのみそしる	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	のり 牛乳 わかめ		キャベツ たまねぎ しらたき にんにく しょうが りんご だいこん えのきたけ しめじ	ごはん さとう さとう さとう	ごま あぶら ごま ごまあぶら	630 770	24.8 28.7
17	水	世界陸上〜東京大会〜応援メニュー ひやしうどん 牛乳 とりてん おかかあえ まっちゃプリン	とりにく かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	ソフトめん てんぷらこ(こむぎこ) さとう	あぶら あぶら	657 843	27.6 34.4
18	木	コッペパン メープルジャム 牛乳 しろみぎかなのカレーマヨネーズやき れいせいバスタのサラダ かぼちゃのポタージュスープ	ホキ たまご	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン メープルジャム スバゲッティ さとう	マヨネーズ ドレッシング	619 762	22.9 27.8
19	金	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ【ソース】 にんじんしりしり こまつなのスープ	ぶたにく たまご まぐろ かつおぶし とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ たまねぎ しいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう でんぶん	あぶら あぶら	650 802	21.7 25.8
22	月	むぎごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ こんにやくサラダ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ		たまねぎ だいこん こんにやく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング(塩だれ)	615 775	23.6 28.6
24	水	かんとんめん 牛乳 八葉丸たまごやき フルーツゼリーあえ	ぶたにく なんと たまご	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ちゅうかめん でんぶん さとう でんぶん ゼリー さとう	あぶら あぶら	601 773	22.9 28.2
25	木	せかいのりょうり〜フランス〜 ソフトフランスパン クリームマーガリン 牛乳 カジキのレモンふうみカツ カレーソテー ポトフ		牛乳			ソフトフランスパン クリームマーガリン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら あぶら	758 883	22.9 26.2
26	金	ちゅうかどん(ごはん はつぼうさい) 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) こがねあえ	ぶたにく いか えび なんと とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし りんご レモン たまねぎ	ごはん でんぶん さとう でんぶん パンこ さとう さとう	ごまあぶら あぶら ラード ごまあぶら ドレッシング	619 792	23.3 28.6
29	月	ごはん あじのり 牛乳 ぼうぎょうざ ぶたキムチいため かきたまじる	ぶたにく とりにく ぶたにく たまご	のり 牛乳	にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう さとう	ラード あぶら ドレッシング	616 747	23.6 26.9
30	火	カミカミこんだて ごはん 牛乳 さんまのかばやき たくあんあえ きのこのみそしる	さんま とうふ みそ	牛乳 わかめ		キャベツ だいこん えのきたけ なめこ しめじ たまねぎ ながねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	639 808	22.0 27.1

※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す。

(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(きゅうり たまねぎ じゃがいも ながねぎ みつば)」を使用します。

近隣の市町村からは「こまつな チンゲンサイ その他」を使用しています。