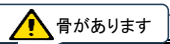
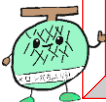


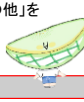


日	曜日	 献立名 	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
2	月	せかいのりょうり ～タイ～ ガバオライス(むぎごはん ガバオのぐ) 牛乳 みかんゼリーあえ はるさめスープ 	とりにく だいず	牛乳	にんじん ビーマン パジル	たまねぎ きピーマン にんにく	むぎごはん さとう	あぶら	605	23.9
4	水	ごまたんたんうどん 牛乳 ぼうぎょうざ のりずあえ ござかなアーモンド	ぶたにく だいず みそ とうにゅう	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ	ソフトめん さとう	ごま ごまあぶら	595	27.3
5	木	あげパン 牛乳 ツナポテトサラダ はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト(学配)	まぐろ	牛乳	にんじん	きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	678	24.5
6	金	♡いっしょの日♡ ごはん 牛乳 いかのかりんあげ たくあんあえ とんじる 	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん	ごま あぶら	650	25.5
9	月	そぼろどん(ごはん にくそぼろ) 牛乳 こまつなのナムル はくさいのみそしる	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	しょうが	ごはん さとう	あぶら	803	30.0
10	火	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) のむヨーグルト(プレーン) オムレツ きゅうりとキャベツのサラダ	ぶたにく レバー	牛乳	にんじん トマト	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 さとう	あぶら	698	29.0
11	水	あんかけうどん 牛乳 ちくわのもみじあげ(小2こ 中職3個) りんごゼリーあえ 	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	はくさい ながねぎ	ソフトめん でんぶん	あぶら	649	23.8
12	木	くろパン 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) のりしおポテト コーンクリームスープ 	とりにく だいず	牛乳	トマト	たまねぎ	くろパン	あぶら	676	23.2
16	月	ごはん 牛乳 いばらきけんさん さんまのしおやき もやしのこみいため じゃがいもとはくさいのみそしる 	さんま	牛乳		しょうが にんにく もやし	ごはん	あぶら	622	22.9
17	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご ちゅうかサラダ マーボーどうふ	たまご	牛乳		だいこん きゅうり もやし	さとう でんぶん	ドレッシング ごまあぶら	658	26.2
18	水	みそうどん 牛乳 とうふナゲット(小2こ 中職3個) さつまいものあまに	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	812	30.8
19	木	こめパン ラフランスジャム 牛乳 とりにくのケチャップソースかけ ごぼうサラダ はくさいのスープ 	ぶたにく だいず	牛乳	トマト	ごぼう きゅうり	さとう でんぶん	あぶら	605	26.1
20	金	地産地消 八千代の日献立 ごはん 牛乳 なっとう ローズポークのスタミナため じゃがいもとしめじのみそしる 	なっとう	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん	あぶら ごま ごまあぶら	643	28.2
24	火	ごはん 牛乳 さけのごまてりやき ひじきのいために とうにゅういりやさいじる	さけ	牛乳	にんじん	しょうが	さとう	ごま	607	27.6
25	水	ちゅうかしょうゆうどん 牛乳 コーンシューマイ(小2こ 中職3個) キャベツとちくわのサラダ ウエハース	ぶたにく なたね	牛乳	にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう しめじ	さといも	あぶら	751	32.6
26	木	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグデミグラスソース) 牛乳 フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	トマト	ながねぎ にんにく しょうが たけのこ とうもろこし もやし	ソフトめん	ごまあぶら	606	22.4
27	金	せかいのりょうり ～中国～ ごはん 牛乳 油淋魚(ユーリンユイ) 拌三絲(パンサンサー) 粟米湯(スーミータン)	ぶたにく とりにく だいず	牛乳	トマト	とうもろこし たまねぎ キャベツ	こむぎこ でんぶん さとう	ドレッシング ごま	606	22.4
30	月	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こむぎこ さとう	あぶら	770	27.7
		ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき	バーガーパン さとう パンこ	パンこ	621	23.4
		ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブゆ	777	29.0
		ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	ながねぎ しょうが	ごはん	あぶら	660	25.4
		ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし	でんぶん	ごま ごまあぶら	817	30.0
		ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし	さとう	あぶら	634	26.3
		ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき にくじゃが さつまじる	あかうお みそ	牛乳	にんじん	だいこん ながねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	783	31.4

※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いません。
(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 キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん チンゲンサイ)」を使用します。
近隣の市町村からは「しめじ たまねぎ ながねぎ ビーマン きピーマン ごぼう さつまいも 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8年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆