

じっしび 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも さい りょう はたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい よう りょう 栄 養 量			
にち 日	よう 曜		 ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	 ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あか)	 からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどり)	I値 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのみそいために ワントンスープ	 こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ワンタン	 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ	 しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ メンマ はくさい チンゲンサイ	597	28.3	27.7	2.5
5	水	だいずごはん ぎゅうにゅう メカジキのたつたあげ はるさめみそスープ	 こめ さとう こめこ でんぷん あぶら はるさめ	 だいず とりにく ぎゅうにゅう メカジキ みそ	 にんじん ごぼう しょうが たまねぎ しいたけ だいずもやし キャベツ こまつな	589	26.0	27.2	2.2
6	木	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーなんばんつゆ はるまき てづくりスイートポテト	 ソフトめん あぶら さとう でんぷん さつまいも バター	 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまクリーム たまご	 にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はるまき	702	26.3	25.8	2.4
7	金	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ようふうかきたまじる あおなのソテー みかんゼリー	 コッペパン いちごジャム じゃがいも でんぷん あぶら	 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ウインナー	 にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ こまつな みかんゼリー	571	23.2	34.2	2.6
10	月	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう パンネのクリームに なまりんごいりフルーツミックス	 ソフトフランスパン あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ ナタデココ	 ぎゅうにゅう とりにく チーズ	 にんじん たまねぎ しめじ パセリ もも パイン りんご	642	25.3	30.7	2.0
11	火	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそに のっぺいじる	 こめ さとう あぶら こんにゃく さといも でんぷん	 ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	 ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	632	24.5	33.2	2.1
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどんのぐ トックのスープ みかん	 こめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん トック	 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	 にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし キムチ なら ほししいたけ ねぎ だいこん はくさい みかん	616	25.9	24.5	2.2
13	木	うめちりごはん ぎゅうにゅう みそおでん わかめサラダ	 こめ こんにゃく さとう いももち あぶら	 ぎゅうにゅう ぶたにく うめちり あつあげ あげボール ちくわ みそ わかめ	 にんじん だいこん キャベツ	584	21.8	26.8	2.5
14	金	コッペパン はっこうにゅう チリコンカン あきのクリームスープ パイナップル	 コッペパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	 はっこうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	 にんじん たまねぎ トマト トマトピューレ えだまめ ねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ パセリ パインアップル	609	30.7	33.1	3.0
17	月	サンドパン ぎゅうにゅう てづくりてりやきハンバーグ せんぎりキャベツ はくさいのスープ	 サンドパン パンこ さとう でんぷん	 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	 たまねぎ キャベツ にんじん はくさい コーン	585	31.6	36.8	3.2
18	火	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな (ホッケ) さといもとぶたにくのみそに かきたまじる ぶどうゼリー	 こめ あぶら さといも こんにゃく さとう でんぷん ぶどうゼリー	 ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく みそ たまご	 ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	624	27.7	22.9	2.5
19	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに おひたし	 こめ あぶら じゃがいも さとう	 ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ かつおぶし	 しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ こまつな キャベツ もやし	605	25.9	28.3	2.1
20	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき はるさめとベーコンのスープ だいこんシリシリ	 こめ ごま さとう はるさめ あぶら	 ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン たまご ツナ	 にんじん たまねぎ えのきたけ だいずもやし キャベツ チンゲンサイ だいこん だいこんは	634	29.8	31.1	2.3
21	金	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ もやしのカレーサラダ	 コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも さとう	 ぎゅうにゅう ウインナー ハム	 セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー もやし	619	23.0	42.0	2.8
25	火	ホットラーメン ぎゅうにゅう みそラーメンのスープ あげしゅうまい わかめのさっぱりあえ	 ホットラーメン ごまあぶら でんぷん あぶら	 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい わかめ	 しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン メンマ ねぎ えのきたけ エリンギ レモン	619	27.6	28.5	3.2
26	水	ごはん ぎゅうにゅう シシャモフライ だいずのいそに だいこんとなめこのみそしる	 こめ あぶら こんにゃく さとう	 ぎゅうにゅう シシャモフライ だいず とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ みそ	 にんじん だいこん なめこ ねぎ だいこんは	641	27.6	29.8	2.0
27	木	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ カリカリじゃこサラダ	 こめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ	 しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	606	25.6	27.9	2.0
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものカレー きりぼしだいこんのサラダ	 こめ あぶら こむぎこ さつまいも さとう ごまあぶら	 ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ	 にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご トマトピューレ きりぼしだいこん もやし こまつな	669	23.4	27.6	2.3
※ 給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。 ※ 低学年は中学年のおおよそ80%、高学年はおおよそ110%の栄養価になります。 ※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						へい きん えい よう りょう 平 均 栄 養 量			
						きじゅん えい よう りょう 基 準 栄 養 量 (小3, 4年)			



このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。（寒川産の食材を太字で表示しています。）