

じつび 実施日	こん だて めい 献立名	おも 主な 材 料 と そ の はたら き			えい 栄 養 量			
		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)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
13 火	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくうどんのつゆ あおのりまめ ごますあえ	ソフトめん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいす あおのり	にんじん たまねぎ メンマ キャベツ もやし こまつな	615	27.8	29.0	2.8
14 水	ごはん はっこうにゅう カレー わかめのにもの	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも しらたき さとう	はっこうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ あぶらあげ わかめ	ににく 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	602	20.5	22.6	3.1
15 木	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのガーリックふうみあげ けんちんじる おかかあえ	こめ でんぶん こめこ あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう アカウオ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ににく にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ こまつな	593	24.3	29.7	1.7
16 金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグトマトソースかけ ABCスープ ぽんかん	ソフトフランスパン パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ワインナー	たまねぎ トマト にんじん コーン しめじ キャベツ パセリ ぽんかん	645	34.8	35.2	2.6
19 月	ロールパン ぎゅうにゅう サケのハーブやき ミネストローク コールスローサラダ	ロールパン オリーブオイル じゃがいも マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう サケ ベーコン ミックスビーンズ	ににく にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ	557	29.6	34.6	2.6
20 火	わかめごはん ぎゅうにゅう かまぼこのてんぷら とんじる しようがあえ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな はくさい もやし しようが	624	22.1	27.8	2.1
21 水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのオランダに かきたまじる みかん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ ほうれんそう ねぎ みかん	657	25.3	27.4	2.4
22 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくどんのぐ わかめスープ	こめ あぶら しらたき さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん もやし しめじ	552	24.5	25.1	2.3
23 金	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フルーツミックス	コッペパン こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう ナタデココ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ブロックリー もも パイン りんご	638	23.6	33.0	2.3
26 月	ごはん ぎゅうにゅう いもに おさかなとうふしゅうまい いそあえ	こめ こんにゃく さといも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく おさかなとうふしゅうまい のり	だいこん にんじん ねぎ しめじ キャベツ こまつな	575	22.6	24.7	2.2
27 火	ごはん ぎゅうにゅう サバのいちやぼし 『「こうざ」のこころ。』なべ きんときまめのあまに	こめ こんにゃく こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく あぶらあげ みそ きんときまめ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ こまつな	681	25.9	29.9	2.6
28 水	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 でんぶん 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 こまつな	606	25.6	27.9	2.0
29 木	クファジューシー ぎゅうにゅう シシャモフライ おきなわみそしる	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく さつあげ こんぶ ぎゅうにゅう シシャモフライ ちくわ とうふ みそ	ににく しうが にんじん ほししいたけ えだまめ にら たまねぎ もやし キャベツ	625	30.6	32.0	2.5
30 金	こめこロールパン ぎゅうにゅう とりにくのフリカッセ ジュリアンスープ いちご	こめこロールパン あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ ににく にんじん キャベツ いちご	588	30.2	40.6	2.7

きゅうしょくじっし
がっこう
こと
がっこう
はいふぶつとう
かくにん
※ 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。
ていがくねん ちゅうがくねん
こうがくねん
えいようか
※ 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。
ざいりょう つごう
こんだて へんこう
※ 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。)