

じっしび 実施日		こ ん だ て め い 献 立 名	おも さい 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 ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどり)	I 補 (kcal)	たんばく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう アジのかばやき えだまめ ごまみそスープ 	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく みそ	えだまめ にんにく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ さやいんげん	650	30.3	21.2	1.6
2	木	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	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 にら ほししいたけ ねぎ だいこん はくさい	586	25.4	16.7	1.9
3	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき  ミネストローネ フルーツミックス (ブチ)	ソフトフランスパン バター オリーブオイル じゃがいも マカロニ ナタデココ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ もも パイン りんご	605	26.6	23.3	2.4
6	月	コッペパン ぎゅうにゅう  ウインナー (ホットドッグ) せんぎりキャベツ トマトケチャップ ぐだくさんミルクスープ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ パセリ	601	27.3	28.3	2.8
7	火	【たなばたこんだて☆彡】 ごはん ぎゅうにゅう あまのがわそうめんじる  メカジキのたつたあげ きゅうりのスタミナづけ たなばたデザート	こめ ふ でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら ごま たなばたデザート	ぎゅうにゅう とうにゅうこんにやくそうめん とりにく なんと メカジキ	にんじん だいこん えのきたけ オクラ チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり にんにく	609	23.9	18.4	2.0
8	水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう  シシャモのあげやき わかめのみそしる れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう シシャモ とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ みかん	607	23.7	20.1	2.2
9	木	ごはん ぎゅうにゅう のりつくだに  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 のりつくだに 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	615	26.1	19.0	2.3
10	金	ごはん ぎゅうにゅう  ぶたにくとなつやさいのカレー わかめのにももの	こめ あぶら こむぎこ しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす かぼちゃ りんご ピーマン さやいんげん	637	21.6	21.5	2.5
13	月	コッペパン ぎゅうにゅう  コーンシチュー なつやさいのラタトゥイユ	コッペパン バター あぶら こむぎこ じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく ズッキーニ なす パプリカ えだまめ トマト	624	29.3	26.9	2.5
14	火	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 みかんゼリー	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 みかんゼリー	645	25.8	18.8	2.0
15	水	 ★おたのしみ★	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ はっこうにゅう とりにく ベーコン たまご	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ パインアップル	623	24.8	17.8	2.6
※ ぎゅうしょくじっしび 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、ひ さむかわまちさん かながわけんさん じもと しょくざい しょう きゅうしょく ひ さむかわさん しょくざい ふとじ ひょうじ
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。)

こんげつ しいつ きじゅんえいようりょう へんこう きゅう しん
今月より脂質の基準栄養量を変更しました。(旧 18g → 新 19g)