

じっしび 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも ざい りょう 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 補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ かぼちゃのみそしる	 こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう カレイ あぶらあげ みそ	キムチ コーン ねぎ つぼづけ しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな	586	27.3	20.3	2.1
4	金	くろパン ぎゅうにゅう パンネのクリームに きせつのフルーツミックス	 くろパン 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 マッシュルーム パセリ パイン みかん ブルーベリー なし	644	25.7	21.8	2.1
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きざみのり トックいりたまごスープ	 こめ ごまあぶら さとう ごま トック でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ たまご	にんにく きりぼしだいこん キムチ にんじん だいずもやし こまつな たけのこ コーン ねぎ	602	24.2	16.1	1.9
8	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ごまずあえ みそしる	 こめ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	590	24.5	18.6	1.7
9	水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー はるさめスープ ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが パプリカ ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ぶどうゼリー	616	25.0	17.6	1.8
10	木	ごはん ぎゅうにゅう サケのしおやき ゆかりあえ さつまじる	 こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう サケ かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	もやし キャベツ きゅうり ゆかり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	596	27.7	19.4	1.9
11	金	コッペパン ぎゅうにゅう コロッケ せんぎりキャベツ ソース てづくりにくだんごスープ	 コッペパン コロッケ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ ねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	567	22.8	23.2	2.6
14	月	ちゃめし ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる	 こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ たまご	しょうが にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	584	23.4	15.1	2.8
15	火	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな (サバ) しおだれやさい だいこんとなめこのみそしる	 こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう サバ みそ あつあげ	もやし にんじん キャベツ オクラ だいこん なめこ ねぎ こまつな	574	22.7	19.3	2.0
16	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 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	606	25.6	18.8	2.0
17	木	ごはん みそかつ せんぎりキャベツ けんちんじる はっこうにゅう	 こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぶたにく たまご みそ あぶらあげ とうふ はっこうにゅう	にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	649	25.9	18.8	2.5
18	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ミートボールやさいあんかけ チョコタッフィ わかめのさっぱりあえ	ソフトフランスパン でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご だいず わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ えのきたけ エリンギ レモン	620	29.9	23.9	3.1
24	木	ごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー きりぼしだいこんのにもの	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう いか えび ツナ チーズ さつまあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きりぼしだいこん	644	26.4	19.3	2.2
25	金	ソフトめん ぎゅうにゅう きつねうどんつゆ だいがくいも きよほう	 ソフトめん さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なんと さくらえび	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きよほう	679	24.1	18.6	2.6
28	月	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ポークビーンズ ツナわかめサラダ	 コッペパン いちごジャム あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず わかめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト トマトピューレ えだまめ もやし キャベツ チンゲンサイ	587	31.9	20.9	2.6
29	火	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのみそいために ちゅうかたまごスープ	 こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ とりにく たまご	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 コーン パセリ	619	29.9	20.1	2.1
30	水	ごはん ぎゅうにゅう やきのり カツオのごまみそあえ よしのじる	 こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう のり カツオ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん こまつな	591	29.3	16.1	2.1
※ き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)			

 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

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。）