

日	曜日	行事 食等	牛 乳	献 立 名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	水			ビビンバ ごまごはん	米 ごま				653	28.4
				豚肉の炒め煮	砂糖	豚肉	生姜	酒 しょうゆ		
				小松菜ともやしのナムル	ごま油 砂糖		もやし 小松菜 長ねぎ	酢 しょうゆ 塩		
				チンゲン菜のスープ		わかめ 豆腐	にんじん チンゲン菜 長ねぎ えのきたけ	スープストック 塩 しょうゆ こしょう		
2	木			ツナとポテトのマヨネーズ焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ (ノンエッグ)	ツナ	玉ねぎ	こしょう	644	27.2
				ごはん	米					
				肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき	混合割り節 しょうゆ 酒		
				いかの竜田揚げ	油 片栗粉	いか	生姜	しょうゆ 酒		
3	金			野菜のごま酢あえ	砂糖 ごま		大根 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ	674	27.3
				ごはん	米					
				切り干し大根のみそ汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 切り干し大根 ほうれん草	混合割り節		
				鶏肉の香味焼き	砂糖	鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ	酒 しょうゆ		
6	月	お月見 献立		親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング (ごまクリーミー)	656	23.5
				ヨーグルト	【乳】	ヨーグルト				
				さつまいもごはん	米 さつまいも			だし昆布 塩 酒 みりん		
				けんちん汁	油	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 長ねぎ 小松菜	混合割り節 しょうゆ		
7	火			豚肉のくわ焼き	ごま	豚肉		酒 しょうゆ みりん アップルソース	691	24.8
				みたらしお月見だんご	白玉だんご 砂糖 片栗粉			しょうゆ		
				ごはん	米					
				コーンチャウダー	【乳 小麦】	油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
8	水			ハンバーグてりやきソース	油 砂糖 片栗粉	ハンバーグ	玉ねぎ	みりん しょうゆ	642	29.6
				にんじんナポリタン	油	フランクフルト	にんじん ビーマン 玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース コンソメ こしょう 塩		
				ごはん	米					
				豚汁	油 里いも	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	混合割り節		
9	木			魚のチーズパン粉焼き	【乳 小麦】	マヨネーズ (ノンエッグ) パン粉 油	あじ チーズ	塩 こしょう	630	24.7
				えだ豆とひじきの煮物	油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ	にんじん えだ豆	しょうゆ みりん 酒		
				タンメン	【小麦】	中華めん				
				タンメン汁	油 ごま油	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ にら	ボークガラ 中華スープの素 塩 こしょう		
10	金	目の愛護 デー		ぎょうざ	【小麦】	ぎょうざ		塩 こしょう	654	31.3
				青のりビーンズ	油 じゃがいも 片栗粉	大豆 青のり				
				スタミナ焼肉丼	ごはん					
				焼肉丼の具	油 砂糖 片栗粉	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	酒 しょうゆ こしょう みりん		
14	火	はすびい 献立		えびと小松菜のスープ	【えび】	油 ごま油	えび 鶏肉	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう	661	22.7
				ブルーベリーマフィン	【小麦】	油 砂糖 小麦粉	豆乳 おから	ベーキングパウダー		
				ブルーベリージャム						
				はすびいカレー	発芽玄米入りごはん	米 発芽玄米				
15	水			【はすびいカレー】	【小麦】	片栗粉 油 じゃがいも	豚肉	れんこん にんにく 生姜 玉ねぎ	645	25.1
				はすびい卵焼き	【卵】		卵焼き	にんじん グリンピース		
				海藻サラダ			海藻	トマトピューレ ソース		
				海菜スープ			にんじん キャベツ	ドレッシング (おろししょうゆ)		
16	木			ごはん	米				614	28.1
				筑前煮	油 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん だけのこ	酒 しょうゆ みりん		
				さばの塩焼き		さば	こんにゃく 大根	塩		
				三色サラダ			もやし にんじん 小松菜	ドレッシング (ごましょうゆ)		
17	金	郷土料理 宮城県		塩焼きそば	【小麦 えび】	中華めん 油 ごま油	豚肉 いか えび	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	674	25.5
				焼きフランク			フランクフルト	中華スープの素		
				大根サラダ			大根 にんじん きゅうり	ドレッシング (ごまクリーミー)		
				ととやき (チョコ)	【卵 乳 小麦】	ととやき (チョコ)				
20	月			はらこめし風鮭ごはん	米 砂糖	鮭	えだ豆	混合割り節 酒 塩 しょうゆ みりん	659	28.2
				おくすがけ	【小麦】	油 じゃがいも 麩 片栗粉	生揚げ	混合割り節 しょうゆ 塩 酒		
				ちくわの磯辺揚げ	【小麦】	油 小麦粉	ちくわ 青のり	塩		
				小松菜のごまあえ	砂糖 ごま		小松菜 もやし	しょうゆ 酒		
21	火			ごはん	米				662	26.2
				マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン		
				ポークしゅうまい	【小麦】	しゅうまい	干しいたけ	中華スープの素 塩 こしょう		
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油		小松菜 にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢		
22	水			きなこ揚げパン	【小麦】	油 コッペパン 砂糖	きな粉		675	28.5
				ミネストローネ	【小麦】	油 じゃがいも マカロニ	豚肉 大豆	ロリエ トマトピューレ		
				ツナとひじきのサラダ		ツナ ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン		
				ごはん	米			ドレッシング (玉ねぎ)		
23	木			白玉だんご汁	油 白玉だんご	生揚げ なた	にんじん 大根 長ねぎ	混合割り節 しょうゆ 酒	667	24.1
				鶏肉のごまみそ焼き	ごま 砂糖	鶏肉 みそ	生姜	しょうゆ 酒 みりん		
				揚げじゃがいものうま煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ		
				きつねうどん	【小麦】	地粉うどん				
24	金			磯香あえ	砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合割り節 しょうゆ みりん 酒	648	24.7
				さつまいも入り黒糖蒸しパン	【卵 乳 小麦】	小麦粉 黒砂糖 油 さつまいも	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 混合割り節		
				ケチャップライス	米 油	牛乳 鶏卵	玉ねぎ とうもろこし ビーマン	ベーキングパウダー		
				クリームシチュー	【乳 小麦】	油 じゃがいも パター 小麦粉	フランクフルト	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう		
27	月			オムレツ	【卵】	油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏肉 牛乳	コンソメ 塩 こしょう	654	31.4
				キャベツと水菜のイタリアンサラダ		オムレツ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	ドレッシング (ごまクリーミー)		
				ごはん	米		キャベツ 水菜 パプリカ	コンソメ 塩 こしょう		
				玉ねぎとえのきのみそ汁		豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草	ドレッシング (ごまクリーミー)		
28	火			どんかつ	【小麦】	油 小麦粉 パン粉		混合割り節	641	25.2
				こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん もやし 小松菜 生姜	塩 こしょう ソース		
				ごはん	米			酒 しょうゆ 和風だし		
				ずき焼き風煮	砂糖 油	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ しらたき	しょうゆ 酒 塩 和風だし		
29	水			ポテトのチーズ焼き	【乳】	じゃがいも 油	玉ねぎ	塩 こしょう	648	29.1
				根菜サラダ		ベーコン チーズ	ごぼう にんじん 大根 とうもろこし	ドレッシング (ごまクリーミー)		
				チャーハン	米 油 ごま油 砂糖	豚肉	干しいたけ にんじん グリンピース	塩 酒 しょうゆ		
				韓国風たまごスープ	【卵】	ごま油	にんじん ほうれん草 長ねぎ	中華スープの素 塩 しょうゆ こしょう		
30	木			鶏肉のコーンフ레이크揚げ	【小麦】	油 小麦粉 コーンフ레이크	鶏肉	塩 こしょう	623	27.6
				じゃこサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	キャベツ 水菜 とうもろこし	しょうゆ 酒		
				ごはん	米					
				すいとん汁	【小麦】	小麦粉 じゃがいも	豚肉	混合割り節 しょうゆ 塩		
31	金	ハロウィン 献立		魚の田楽焼き	ごま 砂糖	赤魚 みそ		酒 みりん しょうゆ	636	25.3
				お麩の炒め物	【小麦】	油 麩 ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 和風だし		
				黒パン	【小麦】	黒パン				
				ガーリックスープ	油 じゃがいも	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜	赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう		
				かぼちゃのミートソースグラタン	【乳 小麦】	油 パター 小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	652	26.8
				キャベツときゅうりのサラダ			きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング (ごましょうゆ)		

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平 均 栄 養 量			
学校給食摂取基準	6～7歳（1・2年生）	530	21.0
	8～9歳（3・4年生）	650	26.0
	10～11歳（5・6年生）	780	32.0

※太字の野菜は「蓮田産」です。新鮮な野菜を納品していただきます。