

日	曜日	行事・食育	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量 エネルギー キログラム	たんぱく質 グラム	
					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			
4	月		【乳】	豚キムチ丼 ご飯	米					608	29.6
				豚キムチ丼の具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ	酒 しょうゆ こしょう みりん			
5	火	蓮田ありのみ 献立ありのみ	【乳】	ワンタンスープ	油	肉入りワンタン なたと	にんじん たけのこ もやし 長ねぎ ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素	655	26.1	
				ヨーグルト	ヨーグルト						
6	水		【乳】	蓮田ありのみカレー ごはん	米				654	27.1	
				ありのみチキンソテー	油 じゃがいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	■(蓮田産) にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく	トマトピューレ ソース カレー粉			
7	木		【乳】	大根サラダ	砂糖	鶏肉	■(蓮田産) 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 レモン汁	627	26.3	
				ごはん	米						
8	金		【乳】	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 さやいんげん	混合割り節 しょうゆ 酒 みりん	644	26.4	
				さばの塩焼き	砂糖	さば					
11	月		【乳】	彩り和え			小松菜 キャベツ とうもろこし	混合割り節 しょうゆ みりん	669	27.2	
				ごはん	米						
12	火		【乳】	冬瓜スープ	油 片栗粉	豚肉 豆腐	長ねぎ にんじん しめじ 冬瓜 小松菜	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	660	24.6	
				鶏肉の竜田揚げ	油 片栗粉	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒			
13	水		【乳】	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	641	22.8	
				わかめごはん	米						
14	木		【乳】	具だくさんみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ 大根 長ねぎ えのきたけ	混合割り節	645	23.0	
				豚肉のガーリック焼き	豚肉			酒 しょうゆ みりん アップルソース			
15	金		【乳】	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	にんじん とうもろこし えだ豆		塩 こしょう	643	24.7	
				子どもパン	子どもパン						
19	火	県立ラグビー部 練習試合	【乳】	コーンポタージュ	油 片栗粉 バター	牛乳	玉ねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	647	26.6	
				なすのミートソースグラタン	油 マカロニ	豚肉 チーズ	なす 玉ねぎ	ケチャップ こしょう コンソメ			
20	水		【乳】	カラフルサラダ	砂糖 油 ごま油	にんじん キャベツ 小松菜		しょうゆ 酢	644	26.6	
				きつねうどん	地粉うどん	鶏肉 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			
21	木	香典 振替 送料	【乳】	きつねうどん汁	砂糖	さくらえび ちくわ	玉ねぎ にんじん	混合割り節 しょうゆ みりん	666	24.3	
				さつまいものかき揚げ	油 さつまいも 小麦粉						
22	金		【乳】	こまつな和え		ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	混合割り節 しょうゆ みりん	652	26.6	
				ごはん	米						
25	月		【乳】	ガハオライス ごはん	米				635	25.3	
				レンファンタン	春雨 片栗粉	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ	トウバンジャン 酒 オイスターソース しょうゆ			
26	火		【乳】	根菜サラダ	春雨	鶏卵	しめじ とうもろこし 長ねぎ	チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ	663	25.1	
				ソフトフランスパン	ソフトフランスパン						
27	水		【乳】	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ	ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ	650	25.0	
				白身魚のプロバンス風	油 オリーブ油 片栗粉	ホキ	にんにく 玉ねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう			
28	木		【乳】	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ	もやし 小松菜 きゅうり パプリカ	ドレッシング(フレンチ)	646	26.0	
				ブラマンジェ	ブラマンジェ						
29	金	お月見 献立	【乳】	切り干し大根と水菜のほりはり漬け	ごま 砂糖	切り干し大根 水菜		しょうゆ 酢	688	22.4	
				日向夏ゼリー	日向夏ゼリー						
4	月		【乳】	がんまり汁	油 片栗粉	鶏肉 豆腐 鶏卵	にんじん しめじ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	混合割り節 酒 しょうゆ 塩	649	25.6	
				さんまの筒煮	砂糖	さんま	生姜	みりん しょうゆ 酒			
5	火		【乳】	小松菜とにんじんのごまあえ	砂糖 ごま	小松菜 にんじん	しょうゆ みりん 酒	650	25.0		
				ツナコンピラフ	米 油 バター	ツナ	玉ねぎ とうもろこし			酒 塩 コンソメ 塩 酒	
6	水		【乳】	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう	652	26.6	
				タンダーリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく		ワイン 塩 カレー粉 ケチャップ しょうゆ			
7	木		【乳】	グレースゼリー	グレースゼリー				653	25.3	
				ごはん	米						
8	金		【乳】	さつまいも汁	さつまいも	生揚げ みそ	にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草	混合割り節	654	27.1	
				ハンバーグケチャップソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ	ケチャップ ソース			
9	土		【乳】	こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	ベーコン	にんじん 小松菜 生姜 しらたき	酒 しょうゆ 和風だし	655	26.1	
				豆腐とわかめのスープ	油	豚肉 豆腐 わかめ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
10	日		【乳】	油淋魚	油 片栗粉 砂糖 ごま油	さごし	長ねぎ にんにく 生姜	酒 塩 しょうゆ 酢	656	26.2	
				春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま		小松菜 とうもろこし キャベツ	酢 しょうゆ			
11	月		【乳】	はちみつレモントースト	食パン バター はちみつ	豚肉 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ いんげんまめ	レモン汁	657	26.3	
				チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖			スープストック トマトピューレ ケチャップ			
12	火		【乳】	キャベツときゅうりのサラダ		キャベツ きゅうり		ドレッシング(香りがま)	658	26.4	
				冷凍みかん		みかん					
13	水		【乳】	鶏肉とごぼうのごはん	米 油 砂糖	鶏肉	ごぼう にんじん	しょうゆ	659	26.5	
				けんちん汁	油 里いも	油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合割り節 しょうゆ			
14	木		【乳】	まんまるコロッケ	油 砂糖 バター パン粉 小麦粉	ポークハム おから	玉ねぎ かぼちゃ	しょうゆ	660	26.6	
				お月見だんご	お月見だんご						

●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いが、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
- 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いませんので、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。



平均栄養量		6~7歳(1・2年生)	530	21.0
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	