



# 予定献立表



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 火	麦ごはん	○	ポークカレー 海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻ミックス ツナ ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも カレールウ 油 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ	640 kcal 23.9 g 18.8 g 2.1 g	
10 水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜みそ汁	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん ごぼう 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	625 kcal 24.0 g 22.3 g 2.6 g	
11 木	黒糖パン	○	ほうれん草のチーズオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ほうれん草チーズオムレツ 鶏肉 チャウダー	黒糖パン じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉葱 パセリ	646 kcal 23.6 g 17.6 g 1.5 g	
12 金	麦ご飯	○	揚げぎょうざ 春雨サラダ トックスープ	牛乳 ハム 木綿豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 はるさめ 三温糖 ごま 油 白ごま トック	きゅうり にんじん 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	651 kcal 21.6 g 21.4 g 2.2 g	
15 月	にんじんごはん	○	ささみのマヨネーズ焼き 小松菜ソテー ポトフ	牛乳 鶏ささ身 チャウダー ベーコン ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 白ごま じゃがいも オリーブ油	にんじん エリンギ しめじ 小松菜 玉葱 とうもろこし	662 kcal 32.2 g 22.9 g 3.1 g	
16 火	<b>小教研のため給食なし</b>							
17 水	麦ご飯	○	いかの香味焼き こんにゃくサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 いか チキンハム 肉団子	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 三温糖 白すりごま かたくり粉	ねぎ にんじん えだまめ 突こんにゃく はくさい チンゲン菜	602 kcal 29.1 g 20.1 g 2.4 g	
18 木	ココア揚げパン	○	ポパイサラダ コンスープ 美生柑	ベーコン チーズ 牛乳 トリハム 鶏肉	食パン 三温糖 油 じゃがいも 無塩バター	ピーマン 玉葱 ほうれんそう キャベツ にんじん 美生柑 とうもろこし マッシュルーム	592 kcal 26.8 g 26.0 g 3.5 g	
19 金	赤飯 ＜お祝い献立＞	○	から揚げ 和風サラダ すまし汁 さくらゼリー	あずき 牛乳 鶏肉 トリハム 削り節 木綿豆腐 なた わかめ	精白米 もち米 白ごま かたくり粉 油 三温糖 麩 さくらゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜	708 kcal 28.9 g 26.1 g 3.3 g	
22 月	そば ＜減塩メニュー＞	○	水菜の三色あえ チンゲン菜のスープ	鶏ひき肉 いたたまご 牛乳 竹輪 絹ごし豆腐 なた わかめ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 白ごま アセロラゼリー	にんじん えだまめ 水菜 もやし 糸こんにゃく だけのこ えのきたけ チンゲン菜	563 kcal 25.9 g 18.0 g 1.8 g	
23 火	焼きそば	○	豆腐と野菜のナゲット 中華和え	豚肉 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット トリハム	中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 小松菜	536 kcal 22.6 g 25.6 g 2.3 g	
24 水	麦ご飯	○	親子煮 わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごまあえ	牛乳 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 わかさぎのフリッター	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 中ざら糖 白ごま ごま油	にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ ほうれんそう もやし	659 kcal 27.5 g 24.0 g 2.4 g	
25 木	アップルパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ウィンナー	コッペパン じゃがいも 油 三温糖	ドライアップル 玉葱 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	572 kcal 24.1 g 20.4 g 2.7 g	
26 金	<b>お弁当の日</b>							
30 火	<b>お弁当の日</b>							

月の 栄養価平均	629 kcal 26.5 g 21.7 g 2.6 g
-------------	---------------------------------------

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。  
 学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますのでご家庭でも献立の参考にしてください。