

| 日   | 曜 | 主食     | 牛乳 | 献立名                                   | 赤の食品<br>体をつくる                          | 黄の食品<br>熱や力になる                                | 緑の食品<br>体の調子を整える                               | 1食あたり栄養価<br>エネルギー(kcal) |       |       |  |
|---|---|--------|----|---------------------------------------|--|---|--|-------------------------|-------|-------|--|
|   |   |        |    |                                       |  |   |  | たんぱく質(g)                | 脂質(g) | 行事食等  |  |
| 3   | 月 | 麦ごはん   | 牛乳 | 肉みそ丼(肉みそ)<br>(やさい)<br>えび団子スープ         | ぎゅうにゅう、とりひきにく、ぶたひきにく、あかみそ、みそ、えびボール     | むぎごはん、いりごま、さとう、でんぶん                           | たけのこ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし      | 583                     | 23.1  | 19.9  |  |
| 4   | 火 | ごはん    | 牛乳 | さばの塩こうじ焼き<br>江戸っ子煮<br>じゃがいものみそ汁       | ぎゅうにゅう、さば、ぎゅうにく、だいず、こんぶ、こうやどうふ、うすあげ、みそ | ごはん、さとう、じゃがいも                                 | しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ                         | 603                     | 27.7  | 19.9  |  |
| 5   | 水 | 揚げパン   | 牛乳 | ジャーマンポテト<br>野菜スープ                     | ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、とりにく                   | ミルクコッパパン、あぶら、さとう、オリーブオイル、じゃがいも                | たまねぎ、パセリ、にんじん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー                  | 592                     | 22.5  | 23.4  |  |
| 6   | 木 | ごはん    | 牛乳 | ターサイパオズ<br>蓋わかめのナムル<br>しょうゆラーメン       | ぎゅうにゅう、ターサイパオズ、くきわかめ、ぶたにく              | ごはん、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん、あぶら                      | もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、ねぎ              | 614                     | 19.9  | 18.3  |  |
| 7   | 金 | ごはん    | 牛乳 | きびなごのかりかりフライ<br>割干し大根のかみかみ和え<br>卵とじ   | ぎゅうにゅう、きびなごフライ、とりにく、たまご                | ごはん、あぶら、いりごま、さとう、ごまあぶら、くるまふ、でんぶん              | にんじん、わりぼしだいこん、こまつな、たまねぎ、えのき、ねぎ                 | 587                     | 24.1  | 16.5  |  |
| 10  | 月 | 麦ごはん   | 牛乳 | あさり入り中華丼<br>ニラの中華スープ<br>ヨーグルト         | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あさり、とりひきにく、きぬどうふ、ヨーグルト     | むぎごはん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら                          | しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、にら             | 632                     | 26.2  | 17.7  |  |
| 11  | 火 | ごはん    | 牛乳 | ふくらぎの照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>さつま汁<br>冷凍みかん | ぎゅうにゅう、ふくらぎ、ひじき、ぶたにく、とりにく、みそ           | ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、さつまいも                        | しょうが、にんじん、えだまめ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、みかん                 | 621                     | 26.5  | 18.6  |  |
| 12  | 水 | 米粉パン   | 牛乳 | フライドチキン<br>アスパラガスのサラダ<br>にんじんポタージュ    | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、なまクリーム                | こめこパン、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、オリーブオイル、じゃがいも、こめこ、バター | にんにく、キャベツ、とうもろこし、アスパラガス、にんじん、たまねぎ              | 683                     | 28.3  | 28.7  |  |
| 13  | 木 | ごはん    | 牛乳 | だし巻き卵<br>きゅうりのしょうゆ漬け<br>新じゃがのそぼろ煮     | ぎゅうにゅう、たまごやき、ぶたひきにく、だいず                | ごはん、さとう、ごまあぶら、いりごま、じゃがいも、でんぶん                 | きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん                     | 587                     | 23.8  | 16.0  |  |
| 14  | 金 | ごはん    | 牛乳 | 大豆と小魚のごまからめ<br>カレーうどん                 | ぎゅうにゅう、だいず、かえりぼし、こんぶ、ぶたにく、うすあげ         | ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、みずあめ、いりごま、カレールー、こめこうどん       | にんじん、えだまめ、たまねぎ、ねぎ                              | 714                     | 27.8  | 20.5  |  |
| 17  | 月 | ごはん    | 牛乳 | ヤンニョムポーク<br>もやし炒め<br>コーンかきたまスープ       | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、きぬどうふ、たまご             | ごはん、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、いりごま              | しょうが、にんにく、もやし、にら、にんじん、えのき、とうもろこし、チンゲンサイ        | 678                     | 27.3  | 25.7  |  |
| 18  | 火 | ごはん    | 牛乳 | ちくわのいそべ揚げ<br>ごま酢和え<br>豚汁              | ぎゅうにゅう、ちくわ、あおのり、ぶたにく、うすあげ、みそ           | ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、すりごま                         | もやし、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ                     | 585                     | 21.3  | 18.2  |  |
| ↓ 19日(水)は読書献立です。「かしこいポリーとまぬけなおおかみ」より、【トマトシチュー】が登場します! ↓ |   |        |    |                                       |  |   |  |                         |       |       |  |
| 19  | 水 | 胚芽パンズ  | 牛乳 | ますのマヨネーズ焼き<br>野菜のカレーソテー<br>トマトシチュー    | ぎゅうにゅう、ます、ベーコン、だいず、なまクリーム              | はいがパン、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター            | たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、ピーマン、セロリー、にんにく、しめじ、トマト      | 684                     | 27.8  | 31.5  |  |
|   |   |        |    |                                       |  |   |  | 読書献立                    | 606   |       |  |
| 20  | 木 | 麦ごはん   | 牛乳 | シシリアンライス<br>コンソメスープ<br>みかんゼリー         | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく                    | むぎごはん、あぶら、さとう、でんぶん、じゃがいも、みかんゼリー               | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、あかピーマン、とうもろこし、パセリ | 23.4                    | 16.0  | 佐賀県献立 |  |
| 21  | 金 | ごはん    | 牛乳 | ハンバーグ 照り焼きソース<br>ゆかり和え<br>肉豆腐         | ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ぶたにく、やきどうふ                | ごはん、さとう、みずあめ、でんぶん、くるまふ                        | しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、ねぎ                 | 643                     | 27.0  | 21.1  |  |
| 24  | 月 | わかめごはん | 牛乳 | 豚肉と春雨の炒めもの<br>かぼちゃの豆乳みそ汁              | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうにゅう、みそ                   | わかめごはん、あぶら、はるさめ、さとう、いりごま、ごまあぶら                | しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、かぼちゃ、えのき、ねぎ         | 585                     | 19.2  | 14.2  |  |
| 25  | 火 | 麦ごはん   | 牛乳 | キーマカレー<br>フルーツあんじん                    | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ          | むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、あんじんどうふ、さとう             | にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、みかん、パイナップル、バナナ    | 707                     | 24.2  | 20.4  |  |
| 26  | 水 | ミルクロール | 牛乳 | いかメンチカツ<br>ツナのトマトクリームスパゲティ<br>レタスのスープ | ぎゅうにゅう、いかメンチカツ、ベーコン、ツナ、なまクリーム、とりにく     | ミルクロール、あぶら、オリーブオイル、スパゲッティ、じゃがいも               | たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、トマト、にんじん、レタス                | 620                     | 25.2  | 22.2  |  |
| 27  | 木 | ごはん    | 牛乳 | ギョーザ<br>もやしナムル<br>ジャジャン豆腐             | ぎゅうにゅう、ギョーザ、ぶたひきにく、あつあげ、あかみそ           | ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん                        | もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ    | 677                     | 27.5  | 26.5  |  |
| 28  | 金 | ごはん    | 牛乳 | あじの香味揚げ<br>塩こんぶ和え<br>かきたま汁            | ぎゅうにゅう、あじ、こんぶ、きぬどうふ、たまご                | ごはん、でんぶん、こめこ、あぶら                              | しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな             | 589                     | 24.8  | 17.0  |  |

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。