



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
7	水	すしごはん	牛乳	ちらしずし ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁 米粉のいちごクレープ	牛乳、うすあげ、ツナ、きぬ豆腐、ふかし	米、さとう、白ごま、ドレッシング、いちごクレープ	かんぴょう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、れんこん、枝豆、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、えのき、小松菜、ねぎ	805	26.6	22.6
8	木	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 青菜のソテー じゃがいものミルクスープ	牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム	米、さとう、でんぷん、オリーブ油、じゃがいも、米粉	しょうが、小松菜、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ	774	30.0	18.7
9	金	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ キャベツとハムのレモンサラダ 野菜のそぼろ煮	牛乳、ハタハタから揚げ、ハム、とりひき肉、あつあげ	米、油、さとう、オリーブ油、じゃがいも、でんぷん	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうが、干しいたけ、だいこん、たまねぎ、さやいんげん	809	29.6	25.1
12	月	ごはん	牛乳	鶏のからあげ おひたし みそ汁 いちごゼリー	牛乳、とり肉、うすあげ、わかめ、みそ	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも、ゼリー	しょうが、小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	846	28.3	27.3
13	火	ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース 野菜サラダ 白菜のコンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	米、さとう、でんぷん、オリーブ油	しょうが、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、えのき、白菜、パセリ	755	26.9	21.9
14	水	ごはん	牛乳	白身魚フライ れんこんのごまサラダ 押し麦のミネストローネ	牛乳、白身魚フライ、とり肉	米、油、さとう、ごまドレッシング、すりごま、押し麦、じゃがいも、デミグラスソース	れんこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト	812	26.6	21.7
15	木	ごはん	牛乳	焼きギョーザ 切干大根の中華あえ 麻婆豆腐	牛乳、ギョーザ、ぶたひき肉、きぬ豆腐	米、さとう、ごま油、油、でんぷん	きりぼし大根、にんじん、小松菜、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	817	29.2	23.2
16	金	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き 大豆の五目煮 めった汁	牛乳、さけ、大豆、ごんぶ、さつまあげ、ぶた肉、あつあげ、みそ	米、さとう	たけのこ、にんじん、さやいんげん、だいこん、白菜、ねぎ	777	38.5	21.3
19	月	ミルクロール	牛乳	ヒレカツ スパゲティソース かぶのスープ	牛乳、ぶたヒレかつ、ベーコン、とり肉	ミルクロールパン、油、スパゲッティ、オリーブ油、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、にんじん、かぶ、キャベツ、しめじ	806	33.6	26.9
20	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー ミニトマト 中華コンソメスープ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、きぬ豆腐	米、油、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、干しいたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ミニトマト、たまねぎ、とうもろこし、えのき、チンゲンサイ、ねぎ	755	30.5	20.3
21	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツあえ	牛乳、ぶた肉、チーズ	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも、バナナ	903	24.2	23.7
22	木	ごはん	牛乳	あじのしょうがだれ ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳、あじ、ひじき、うすあげ、とり肉、みそ	米、でんぷん、油、さとう、水あめ、ごま油、さつまいも	しょうが、にんじん、れんこん、枝豆、白菜、だいこん、ねぎ	816	32.7	22.5
23	金	ごはん	牛乳	だし巻き卵 磯香和え ごまみそうどん ヨーグルト	牛乳、だし巻き卵、のり、ぶた肉、うすあげ、みそ、ヨーグルト	米、さとう、うどん、すりごま、ねりごま	にんじん、小松菜、白菜、たまねぎ、だいこん、干しいたけ、ねぎ	835	30.6	23.1
26	月	さくらごはん	牛乳	たけのこそぼろ丼 キャベツの甘酢づけ みそけんちん汁	牛乳、とりひき肉、ごんぶ、もめん豆腐、うすあげ、みそ	米、さとう、油、白ごま、ごま油	たまねぎ、たけのこ、にんじん、枝豆、キャベツ、きゅうり、小松菜、だいこん、ねぎ	787	32.4	22.6
27	火	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き ポテトサラダ すき焼き風煮	牛乳、さば、ハム、ぶた肉、やき豆腐	米、さとう、白ごま、でんぷん、じゃがいも、マヨネーズ、くるまふ	にんじん、きゅうり、えのき、白菜、ねぎ	906	40.0	29.6
28	水	ゆかりごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ みつばと高野豆腐の卵とじ	牛乳、大豆、かえりぼし、とり肉、こうや豆腐、たまご	米、でんぷん、油、白ごま、さとう、水あめ	しそ、にんじん、とうもろこし、枝豆、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、糸みつば	825	35.9	23.1
29	木	昭和の日								
30	金	ごはん	牛乳	鶏のからあげ甘酢あん もやしニラ炒め ワンタンスープ	牛乳、とり肉、ベーコン、わかめ	米、でんぷん、油、さとう、ワンタン	もやし、にら、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	810	27.4	26.8

※ 食品群別献立表は、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、献立や食材が変更になる場合があります。

◎ 川北町の学校給食 ◎



町内4校（小学校3校、中学校1校）で、基本的に同じ献立を提供しています。
 各学校の給食室から、できたての給食が提供されます。
 ごはんは、川北産のコシヒカリを給食室で炊いています。
 今年度も調理員一同、子どもたちのために愛情を込めて給食作りに励みます。

