



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)	食塩相当量 (g)
7	火	ちらし 寿司	牛乳	とんかつ すまし汁 三色だんご	牛乳、うすあげ、ぶた肉、たまご、きぬとうふ、ふかし	米、さとう、白ごま、こむぎこ、パン粉、あぶら、三色だんご	かんぴょう、にんじん、干しいたけ、たけのこ、れんこん、枝豆、えのき、たまねぎ、ねぎ	985	31.4	28.5	
8	水	ごはん	牛乳	あじの色づけ ごまあえ 肉じゃが	牛乳、あじ、ぶた肉	米、さとう、水あめ、でんぶん、すりごま、じゃがいも	しょうが、ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	789	34.4	15.7	
9	木	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 即席漬け みそ汁 デザート	牛乳、とり肉、こんぶ、うすあげ、みそ	米、でんぶん、あぶら、いちごクレープ	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、白菜、えのき、ねぎ	882	28.9	32.3	
10	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	牛乳、ギョーザ、ぶたひき肉、きぬとうふ	米、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	799	28.9	23.6	
13	月	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜とツナのサラダ クリームスープ	牛乳、ハンバーグ、ツナ、とり肉、白いんげん豆	米、さとう、デミグラスソース、オリーブ油、じゃがいも、こむぎこ、バター	たまねぎ、トマト、小松菜、キャベツ、にんじん、とうもろこし、パセリ	912	33.2	28.2	
14	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ じゃがいもの甘辛炒め 鶏すき	牛乳、手持ちししゃもフライ、とり肉、やきとうふ	米、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、白ごま、くるまふ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、白菜、えのき、ねぎ	806	32.2	22.1	
15	水	ごはん	牛乳	豚肉のマーメレードソース ゆかり和え けんちん汁	牛乳、ぶた肉、もめんとうふ、うすあげ	米、でんぶん、あぶら、マーメレードジャム、さとう、ごまあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、だいこん、ねぎ	833	28.7	31.0	
16	木	ごはん	牛乳	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳、さけ、みそ、白みそ、ひじき、うすあげ、だいず、ぶた肉	米、さとう、あぶら、白ごま	しょうが、にんじん、さやいんげん、ごぼう、白菜、えのき、ねぎ	754	36.1	19.7	
17	金	チキン ライス	牛乳	たまごのサラダ コンソメスープ	牛乳、とり肉、たまご、ウインナー	米、バター、あぶら、マヨネーズ、じゃがいも	マッシュルーム、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	800	26.1	26.2	
20	月	ミルク コッパン	牛乳	鶏肉のパセリ焼き 野菜サラダ あさりとう豆のチャウダー	牛乳、とり肉、あさり、ベーコン、ひよこ豆、生クリーム	ミルクコッパン、オリーブ油、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター	にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、ほうれん草	827	37.9	31.9	
21	火	わかめ ごはん	牛乳	たまご焼き 江戸っ子煮 めった汁	牛乳、わかめ、だし巻き卵、だいず、牛肉、こうやとうふ、ぶた肉、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	779	34.0	21.6	
22	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ミニトマト トックスープ	牛乳、ぶた肉、とり肉	米、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、トック	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、チンゲンサイ、もやし、ねぎ	752	30.0	19.6	
23	木	ごはん	牛乳	白身魚のごま天ぷら いそあえ いなりうどん	牛乳、ホキ、のり、うすあげ	米、天ぷら粉、白ごま、あぶら、さとう、うどん	もやし、ほうれん草、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ	782	30.5	22.5	
24	金	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、ヨーグルト	米、麦、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ナタデココ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、バナナ	933	25.7	24.8	
27	月	ごはん	牛乳	さばの香味ソース 切り干しの中華あえ コーンスープ	牛乳、さば、ベーコン、きぬとうふ	米、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、きりぼし大根、にんじん、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし	839	31.3	27.7	
28	火	さくら ごはん	牛乳	たけのこそぼろ丼 揚げ大豆とじゃがいものいそがらめ かぶのみそ汁	牛乳、とりひき肉、だいず、しらす干し、あおのり、うすあげ、みそ	米、さとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、たけのこ、にんじん、枝豆、かぶ、ねぎ、えのき	904	37.2	28.4	
29	水	昭和の日									
30	木	ごはん	牛乳	豚肉のねぎ味噌焼き ごぼうサラダ 鶏と野菜のうま煮	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、さつまあげ	米、さとう、ごまドレッシング、すりごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん	858	34.3	25.8	

※ 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。

