

日	あゆ	しめしよく	牛乳	こんだてめい	あか	き	みどり	1食当たり栄養価		
								献立名	赤の食品	黄の食品
					からだ	エネルギー	からだ	たんぱく質		
					体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
7	か	すし飯	牛乳	ちらしずし ささみフライ ずまし汁 いちご ひなあられ	牛乳、うすあげ、きぬとう ろ、ふかし、あおさ	すしめし、さとう、あぶ ら、ひなあられ	かんぴょう、にんじん、ほししい たけ、れんこん、えだまめ、えのき、 いちご	604	23.8	16.7
8	すい	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳、さけ、ひじき、とり にく、だいず、うすあげ、 みそ	ごはん、あぶら、さとう、 白ごま、じゃがいも	さやいんげん、にんじん、たまね ぎ、はくさい、しめじ、ねぎ	581	29.6	15.4
9	もく	ごはん	牛乳	ホイコーロー トックスープ	牛乳、ぶたにく、とりにく	ごはん、あぶら、でんぶ ん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、ほししい たけ、にんじん、キャベツ、ピーマ ン、チンゲンサイ、ねぎ	598	23.4	18.1
10	きん	ミルク コッパ パン	牛乳	焼きそば ポイルウイナー 小松菜とツナのサラダ	牛乳、ぶたにく、あおの り、ウイナー、ツナ	ミルクコッパパン、ちゅう かめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピー マン、こまつな、たまねぎ、コーン	598	23.2	25.3
13	げつ	お赤飯	牛乳	鶏のから揚げ 即席漬 けんちん汁 おいわいケーキ	牛乳、とりにく、もめんど うろ、うすあげ	せきはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、ごまあぶら	しょうが、きゅうり、キャベツ、に んじん、ごぼう、ねぎ	688	23.9	27.5
14	か	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき ごまあえ 江戸っ子煮	牛乳、さわら西京やき、う すあげ、だいず、きゅうに く、こうやどろふ	ごはん、さとう、すりごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、 たけのこ、さやいんげん	663	32.5	20.8
15	すい	ごはん	牛乳	揚げギョーザ ナムル 麻婆豆腐	牛乳、ぶたひきにく、もめ んどうろふ	ごはん、ぎょうざ、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、 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、ほししいたけ、ねぎ	664	25.4	23.6
16	もく	ごはん	牛乳	あじの色づけ とりごぼう炒め めった汁	牛乳、あじ、とりにく、ぶ たにく、みそ	ごはん、さとう、でんぶ ん、白ごま、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	587	28.1	13.4
17	きん	米粉パ ン	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース コーンサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、とりに く、白いんげんまめ	こめこパン、さとう、あぶ ら、じゃがいも、バター	はくさい、にんじん、ブロッコ リー、コーン、しめじ、キャベツ、 パセリ	624	29.3	23.7
20	ど	むぎめ し	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ、 ヨーグルト、	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、カレールー、ナタ テココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、みかん、パイナップル、もも、パ ナナ	705	20.0	17.8
22	げつ	代休(だいきゅう)								
21	か	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 大根サラダ なめこのみそ汁	牛乳、とりにく、ハム、も めんどうろふ、みそ	ごはん、さとう、オリーブ 油	しょうが、にんにく、だいこん、に んじん、きゅうり、なめこ、たまね ぎ、こまつな	581	25.4	19.3
22	すい	ゆかり ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ いなりうどん	牛乳、だいず、かえりほ し、うすあげ	ごはん、でんぶん、あぶ ら、白ごま、さとう、水あ め、うどん	にんじん、コーン、えだまめ、ほし しいたけ、たまねぎ、ねぎ	624	23.2	18.0
23	もく	ごはん	牛乳	たまご焼き 菜の花の磯香あえ 肉じゃが ふりかけ	牛乳、たまご、やきのり、 ぶたにく	ごはん、さとう、じゃがい も	なのはな、はくさい、にんじん、 しょうが、たまねぎ、さやいんげん	598	23.4	15.9
24	きん	ミルク コッパ パン	牛乳	白身魚のパセリ焼き コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳、ホキ、あさり、ペ ーコン、なまクリーム	ミルクコッパパン、オリ ーブ油、あぶら、さとう、 じゃがいも、こめこ、パ ター	にんにく、パセリ、キャベツ、にん じん、きゅうり、コーン、たまね ぎ、ほうれんそう	611	28.5	22.0
27	げつ	ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ じゃがいもの甘辛炒め 沢煮焼	牛乳、さば、ぶたにく	ごはん、でんぶん、あぶ ら、じゃがいも、さど う、ごまあぶら、白ごま	たまねぎ、にんじん、さやいん げん、ごぼう、しいたけ、たけ のこ、だいこん、いとみつば	620	23.3	20.4
28	か	麦ごはん	牛乳	たけのこそぼろ丼 ひじきとツナのサラダ かぶのみそ汁	牛乳、とりひきにく、ひじ ぎ、だいず、ツナ、うすあ げ、みそ	むぎごはん、あぶら、さと う、オリーブ油	たけのこ、にんじん、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、かぶ、たまね ぎ、ねぎ、えのき	587	25.8	18.2
29	すい	昭和の日(しょうわのひ)								
30	もく	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ミニトマト 塩ラーメン	牛乳、ぶたにく、とりひき にく	ごはん、水あめ、さとう、 白ごま、ちゅうかめん、あ ぶら、ごまあぶら	しょうが、ミニトマト、にんにく、 キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ	621	25.4	20.0

湯野小学校では自校給食で調理員4名が給食を作っています。毎日、安全でおいしい給食が提供できる
ように心配りをしています。今後、給食で初めて食べる食材が出ることがありますので、アレルギー等
でご心配な方は、学校までご連絡をお願いいたします。