

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	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)
7	水	ごはん	牛乳	豚肉のわかつき コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳、ふたにく、とりにく	ごはん、水あめ、さとう、 白ごま、かたくりこ、オ リーブ油	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、はくさい、パ セリ	605	26.3
8	木	ごはん	牛乳	たちうおのフライ ごもくにまめ さつま汁	牛乳、たちうおフライ、 ぎゅうにく、だいず、う すあげ、みそ	ごはん、あぶら、さと う、さつまいも	ごぼう、にんじん、だいこん	640	24.9
9	金	ミルク ロール	牛乳	てりやきチキン キャベツステーキ クリームシチュー	牛乳、とりにく、ベーコ ン、しろいんげんまめ	ミルクロール、さとう、 水あめ、かたくりこ、あ ぶら、じゃがいも、こめ こ	キャベツ、にんじん、ピーマ ン、たまねぎ、しめじ	679	27.8
12	月	ごはん	牛乳	さばのゴマてり焼き ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	牛乳、さば、もめんどう ふ、うすあげ、わかめ、 みそ	ごはん、白ごま、じゃが いも、マヨネーズ	しょうが、にんじん、きゅう り、コーン、レモン、たまね ぎ、ねぎ	682	25.5
13	火	すしめ し	牛乳	牛肉のちらしずし ツナサラダ すまし汁 おいわいゼリー	牛乳、ぎゅうにく、ツナ、 きぬどうふ、ふかし	すしめし、あぶら、さと う、白ごま、ドレッシン グ、こうはくゼリー	しょうが、ごぼう、にんじん、ほし しいたけ、えだまめ、フロッコ リー、キャベツ、たけのこ、えの き、みつば	634	24.0
14	水	ゆかり ごはん	牛乳	ささかま天ぷら いそあえ 野菜のそぼろ煮	牛乳、ささかまほこ、あお のり、のり、とりひきにく	ごはん、天ぷら粉、白ご ま、あぶら、さとう、さと いも、かたくりこ	しそ、はくさい、にんじん、きゅう り、しょうが、たまねぎ、だいこん	585	21.3
15	木	ごはん	牛乳	さわらのみそ焼き ごまあえ かやくうどん	牛乳、さわら、みそ、とり にく	ごはん、さとう、すりご ま、こめうどん	しょうが、こまつな、にんじん、し めじ、たまねぎ、ほししいたけ、ね ぎ	644	26.5
16	金	ミルク ロール	牛乳	ヒレカツ あざりと菜の花のトマトスパゲティ かぶのスープ	牛乳、ふたヒレカツ、あさ り、とりにく	ミルクロール、あぶら、オ リーブ油、さとう、スパ ゲッティ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ト マト、なのはな、かぶ、キャベツ、 しめじ	579	26.7
19	月	ごはん	牛乳	とりのからあげあますあん チゲツイのガーリック炒め にらワタンスープ	牛乳、とりにく、ふたに く、わかめ	ごはん、かたくりこ、こむ ぎこ、あぶら、さとう、水 あめ、オリーブ油、ワタ ン	にんにく、たまねぎ、にんじん、 コーン、チンゲンサイ、もやし、に ら	623	22.0
20	火	たけの こごはん	牛乳	キャベツの甘酢づけ 豚肉のすき焼き煮	牛乳、とりにく、うすあ げ、こんぶ、ふたにく、 やきどうふ	むぎごはん、さとう、白 ごま	たけのこ、にんじん、えだま め、キャベツ、きゅうり、えの き、はくさい、ねぎ	599	26.0
21	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ミニトマト コーンかきたまスープ	牛乳、ふたにく、ベーコ ン、きぬどうふ、たまご	ごはん、あぶら、かたくり こ、こまあぶら	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、ミニトマト、えのき、コーン、 チンゲンサイ	633	25.9
22	木	むぎめ し	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぎゅうにく、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	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、みかん、パイン、もも、パ ナナ	689	20.1
23	金	はいが パンズ	牛乳	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコ ン	はいがパン、さとう、すり ごま、じゃがいも、こめ こ、バター	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コー ン、にんじん、しめじ、キャベツ、 パセリ	690	26.8
26	月	ごはん	牛乳	やきギョーザ きりぼしだいこんのカミカミあえ マーボードウフ	牛乳、ギョーザ、くきわか め、ふたひきにく、もめん どうふ	ごはん、さとう、こまあぶ ら、白ごま、あぶら、かた くりこ	きりぼし大根、にんじん、こまつ な、にんにく、しょうが、たま ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ね ぎ	650	25.2
27	火	菜めし	牛乳	大豆と小魚のごまからめ みつばとこうやどうふのたまごとし	牛乳、だいず、かえりぼ し、とりにく、こうやどう ふ、さつまあげ、たまご	ごはん、かたくりこ、あぶ ら、さとう、水あめ、白ご ま	だいこんな、にんじん、えだまめ、 たまねぎ、ごぼう、みつば	666	29.8
28	水	ごはん	牛乳	さけのチーズやき ひじきのいりに じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳、さけ、チーズ、ひじ き、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、かたくり こ、さとう、こまあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、れ んこん、さやいんげん、えのき、ね ぎ、オレンジ	633	25.8
29	木			昭和の日（しょうわのひ）				0	
30	金	米粉パ ン	牛乳	チキンハーブやき 青菜のソテー おしむぎのミネストローネ	牛乳、とりにく、ウイン ナー、だいず	こめパン、オリーブ油、 おしむぎ、さとう、じゃが いも	にんにく、にんじん、ほうれんそ う、キャベツ、たまねぎ、トマト、 パセリ	642	28.6
								23.9	

湯野小学校では、栄養士1名と給食調理員4名で給食を作っています。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。ご家庭であまり食べることが無い食材（丸いも、ガスエビ等）が出る場合が  
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。

