

日	曜	主食	牛乳	献立名 こんだてめい 献立名	赤の食品 あか しょくひん からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 き しょくひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しょくひん からだをよす 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
9	月	わかめむぎごはん	牛乳	とりのからあげ キャベツのサラダ みそしる いちご 	牛乳、とりにく、もめん どうふ、みそ、	わかめむぎごはん、でん ぶん、あぶら、さとう、	しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、えのき、だいこん、ね ぎ、いちご、	609	22.4	19.8
10	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎソース こまつなのおひたし じゃがいものうまに	牛乳、ぶたにく、とりに く、なまあげ、	ごはん、さとう、ごまあ ぶら、でんぶん、白ご ま、さとう、じゃがい も、	ねぎ、にんにく、しょうが、こまつ な、はくさい、にんじん、しょう が、	621	25.1	19.8
11	水	ミルクロール	牛乳	ハンバーグデミグラスソースがけ ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	牛乳、ハンバーグ、とりに く、あさり、Q、なま クリーム、	ミルクロール、あぶら、 さとう、デミグラスソ ース、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、あぶら、こ め、バター	たまねぎ、しめじ、トマト、コー ン、キャベツ、ブロッコリー、にん じん、にんじん、たまねぎ、	664	30.7	23.0
12	木	ごはん	牛乳	あじのカレーあげ だいすのいそに かやくうどん	牛乳、あじ、ひじき、だい す、ぶたにく、とりに く、	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、うどん、	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 にんじん、たまねぎ、ほししいた け、こまつな、ねぎ、	632	29.1	18.8
13	金	ちらし ずし	牛乳	チキンナゲット やさしいソテー すましる さくらのゼリー やきヨーサ 1ねんせい かいし	牛乳、うすあげ、きぬど うふ、わかめ、	すしめし、さとう、あぶ ら、	かんぴょう、にんじん、ほししいた け、たけのこ、えだまめ、たまね ぎ、キャベツ、ピーマン、ほうれん そう、えのき、	605	20.4	18.7
16	月	ごはん	牛乳	わかめのあますあえ マーボーどうふ	牛乳、わかめ、ぶたひき にく、きゅうひきにく、 もめんどうふ、あかみ そ、	ごはん、ぎょうざ、さと う、ごまあぶら、あぶ ら、でんぶん、	キャベツ、こまつな、しょうが、に んにく、たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、ねぎ、	648	27.1	21.4
17	火	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのいりに めったじる	牛乳、さけ、うすあげ、 ぶたにく、もめんどう ふ、みそ、	ごはん、あぶら、さと う、白ごま、さつまい も、	きりぼし大根、にんじん、ほししい たけ、さやいんげん、たまねぎ、は くさい、にんじん、ねぎ、	631	28.7	18.1
18	水	はいが パンズ	牛乳	てりやきチキン アスパラガスのサラダ おまめのミネストローネ	牛乳、とりにく、ベー コン、しろいんげんまめ、	はいがパン、さとう、水 あめ、でんぶん、あぶ ら、さとう、マカロニ、	キャベツ、にんじん、アスパラガ ス、たまねぎ、セロリー、しめじ、 トマト、パセリ、	625	26.3	22.8
19	木	ごはん	牛乳	すぶた コーンかきたまスープ	牛乳、ぶたにく、たま ご、	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、でんぶん、	しょうが、たけのこ、にんじん、ほ ししいたけ、たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、えのき、コーン、チ ンゲンサイ、	614	24.3	17.7
20	金	ごはん	牛乳	さばのみそやき もやしのごまふうみあえ ぶたにくじゃが	牛乳、さば、みそ、ぶた にく、	ごはん、さとう、すりご ま、白ごま、ごまあぶ ら、じゃがいも、あぶ ら、でんぶん、	しょうが、こまつな、もやし、にん じん、たまねぎ、さやいんげん、	632	26.2	18.5
21	土	むぎご はん	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト どようさんかん 	牛乳、ぎゅうにく、チー ズ、なまクリーム、ヨー グルト、	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、こむぎご 、バター、カレールー、ナ タデココ、	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、カレーライス、パイン、もも、 バナナ、みかん、	742	21.4	20.6
23	月	21日(土)代休(だいきゅう)								
24	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのオイスターソースいため チンゲンサイのスープ ファイバーヨーグルト	牛乳、ぶたにく、みそ、 きぬどうふ、とりにく、 ヨーグルト、	ごはん、あぶら、さと う、でんぶん、ごまあぶ ら、	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、もやし、ピーマ ン、チンゲンサイ、	647	26.5	19.1
25	水	こめこ パン	牛乳	タンドリーチキン スパゲティソテー コンソメスープ	牛乳、とりにく、ヨーグ ルト、ベーコン、ぶたに く、	こめこパン、スパゲッ ティ、オリーブ油、	しょうが、にんにく、パプリカ、た まねぎ、ピーマン、マッシュルー ム、にんじん、だいこん、しめじ、 パセリ、	607	30.2	24.1
26	木	たけの こごはん	牛乳	あつやきたまご ごぼうのマヨネーズサラダ みそしる	牛乳、とりにく、うすあ げ、あつやきたまご、ハ ム、もめんどうふ、わか め、みそ、	むぎごはん、さとう、マ ヨネーズ、	たけのこ、にんじん、ごぼう、コー ン、たまねぎ、えのき、ねぎ、	657	26.7	24.5
27	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやきふう はりはりあえ えどっこに	牛乳、いわし、だいす、 ぎゅうにく、こうやどう ふ、こんぶ、さつまあ げ、	ごはん、あぶら、さと う、水あめ、でんぶん、 白ごま、ごまあぶら、	しょうが、にんじん、きりぼし大 根、こまつな、たけのこ、	624	26.1	20.2
30	月	振替休日(ふりかえきゅうじつ)								

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。給食で初めて食べる食材も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。

