

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 あか しよくひん からだをつくるものになる	黄の食品 き しよくひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しよくひん からだを強くするもの 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)
6	水			始業式・入学式(しぎょうしき・にゅうがくしき)				0	0.0	0.0
7	木	すし飯	牛乳	ちらしずし ごまあえ 花見だんご汁	牛乳、うすあげ、とりにく、かまぼこ	すしめし、さとう、ごま、もち	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、ごまつな、キャベツ、たけのこ、みつば、	582	20.3	13.4
8	金	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	はいがパン、オリーブ油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	601	22.9	23.5
11	月	ごはん	牛乳	ホイコーロウ 中華スープ ミニトマト	牛乳、ぶたにく、きぬどうふ、かまぼこ	ごはん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、ミニトマト	583	23.3	18.2
12	火	ゆかりごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 肉じゃが	牛乳、だいず、しらす干し、ぶたにく	むぎごはん、でんぶん、あぶら、ごま、さとう、水あめ、じゃがいも	しそ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	661	22.8	20.3
13	水	チキンライス	牛乳	やさいのナゲット 大根スープ	牛乳、とりにく、やさいなゲット、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、いちごゼリー	たまねぎ、コーン、えだまめ、だいこん、にんじん、しめじ	638	20.4	22.6
14	木	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳、さば、ひじき、さつまあげ、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、さやいんげん、えのき、ごまつな、ねぎ	583	24.0	17.0
15	金	ミルクロール	牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツのクリーム煮 いちご	牛乳、ウインナー、とりにく	ミルクロール、スパゲッティ、オリーブ油、バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、ピーマン、トマト、にんじん、エリンギ、コーン、キャベツ、いちご	591	24.7	18.6
18	月	ごはん	牛乳	とうふの包み焼き ブロッコリーのソテー とりごぼう汁	牛乳、とうふのつつみ焼、ベーコン、とりにく、みそ	ごはん、あぶら、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、しょうが、ごぼう、たまねぎ、ごまつな	602	25.4	17.6
19	火	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ たくあんあえ 江戸っ子煮	牛乳、きびなごフライ、きゅうりにく、だいず、こうやどうふ	ごはん、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、たけのこ、にんじん、さやいんげん	604	25.7	18.2
20	水	むぎ飯	牛乳	豚そぼろ丼 いり卵 さつま汁	牛乳、ぶたひきにく、たまご、かまぼこ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、はくさい、しめじ、ねぎ	624	23.4	17.5
21	木	ごはん	牛乳	ぶりの中華風てり焼き 中華和え たけのこのスープ	牛乳、ぶり、ぶたにく、きぬどうふ	ごはん、さとう、ごま、ごまあぶら、はるさめ	しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、ごまつな	600	25.2	19.9
22	金	米粉パン	牛乳	豚肉のチーズカツレツ風 野菜サラダ コンソメジュリアン	牛乳、ぶたにく、チーズ、ハム、とりにく	こめこパン、パン粉、オリーブ油、さとう	にんにく、パセリ、キャベツ、スナッフエンドウ、にんじん、コーン、たまねぎ、はくさい、えのき、パセリ	616	31.5	24.6
23	土	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツフルフル	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、ゼリー、さとう	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、バナナ	704	18.8	16.7
25	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 根菜のごま汁	牛乳、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、さつまいも、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	598	22.5	18.0
26	火	ごはん	牛乳	とりにくのから揚げ くきわかめのきんぴら めった汁	牛乳、とりにく、くきわかめ、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	643	23.1	22.0
27	水	ごはん	牛乳	焼きキョウザ ナムル マーボ豆腐	牛乳、キョウザ、ぶたひきにく、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、でんぶん	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	643	25.0	21.4
28	木	ごはん	牛乳	さんみ焼き 小松菜のいそすあえ いなりうどん	牛乳、さつまあげ、とりささみ、のり、うすあげ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、うどん	ねぎ、しょうが、にんにく、ごまつな、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ	587	23.3	14.5
29	金			昭和の日(しょうわのひ)				0	0.0	0.0

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。学校給食では、ご家庭であまり食べる機会が少ない食材(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、学校まで事前にご連絡をお願いいたします。

