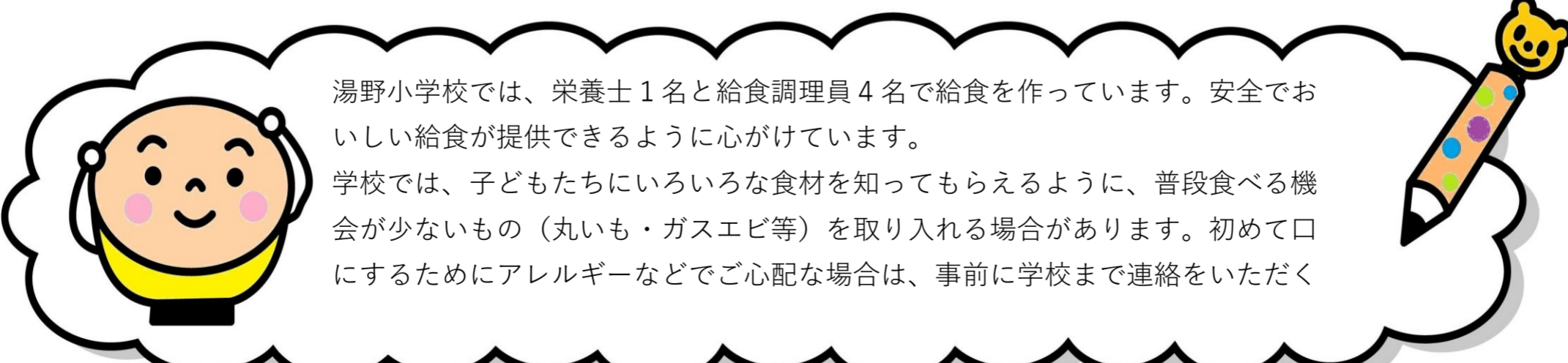


日	曜	主 食	牛 乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
7	金	胚芽パンズ	牛乳	白身魚の香草パン粉焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳、さわら、とりささみ、ベーコン	はいがパン、パン粉、オリーブ油、ごま、じゃがいも	にんにく、パセリ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	595	28.1	23.7
10	月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め もち入りすまし汁	牛乳、ぶたにく、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、もち	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ほうれんそう	587	23.6	16.3
11	火	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 オレンジ	牛乳、だいず、かたくちいわし、うすあげ	むぎごはん、でんぷん、さとう、水あめ、ごま、うどん	しそ、にんじん、コーン、えだまめ、たまねぎ、ねぎ、オレンジ	607	22.4	15.7
12	水	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	牛乳、さば、みそ、ひじき、さつまあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも	ねぎ、ほししいたけ、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	639	28.5	21.6
13	木	ごはん	牛乳	とり肉のたつたあげ さつま芋サラダ みそ汁 お祝いデザート	牛乳、とりにく、もめんどうふ、みそ	ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さつまいも、オリーブ油、さとう、いちごとみかんのゼリー	にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ	660	22.0	21.0
14	金	ミルクロール	牛乳	ハンバーグたまねぎソース じゃがいものソテー キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、さつまあげ、とりにく	ミルクロール、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、こめこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、キャベツ	638	30.1	24.3
17	月	ごはん	牛乳	焼きギョーザ ナムル マーボードウフ	牛乳、ギョーザ、ぶたにく、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら、かたくりこ	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	629	26.0	22.1
18	火	ごはん	牛乳	だし巻き卵 もやし炒め 江戸っ子煮	牛乳、たまご、ぎゅうにく、だいず、こうやどうふ	ごはん、あぶら、さとう	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ	598	26.9	20.7
19	水	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、こむぎこ、バター、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、みかん、パイナップル、もも、バナナ	724	20.2	22.3
20	木	ごはん	牛乳	きびなごのごまからあげ 切干のカミカミあえ 鶏すき	牛乳、きびなご、こんぶ、とりにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、くるまふ	きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ねぎ	588	24.9	16.9
21	金	ミルクロール	牛乳	焼きそば コンソメジュリアン	牛乳、ぶたにく、とりにく	ミルクロール、ちゅうかめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、だいこん、たまねぎ、えのき、パセリ	584	24.5	20.3
24	月	ごはん	牛乳	とりのてり焼き きんぴらごぼう めった汁	牛乳、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、水あめ、かたくりこ、あぶら、ごま、ごまあぶら、さつまいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	602	24.0	18.7
25	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー とり団子とはるさめのスープ	牛乳、ぶたにく、にくだんご	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	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、しめじ、チンゲンサイ、ねぎ	584	24.3	19.3
26	水	ごはん	牛乳	ホキフライ コーンポテト 沢煮椀 しそひじき	牛乳、ホキ、ぶたにく、ひじき	ごはん、あぶら、じゃがいも、バター	たまねぎ、コーン、パセリ、ごぼう、しいたけ、にんじん、たけのこ、だいこん	584	22.3	16.5
27	木	たけのこごはん	牛乳	れんこんとツナのサラダ かぶのみそ汁	牛乳、とりにく、うすあげ、ツナ、さつまあげ、みそ	むぎごはん、さとう、ごま	たけのこ、ほししいたけ、えだまめ、れんこん、きゅうり、にんじん、かぶ、たまねぎ、えのき	603	25.9	20.7
28	金	ミルクコッペ	牛乳	ピザトースト 野菜ソテー じゃがたまスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、ぶたにく、たまご	ミルクコッペパン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな	605	27.9	26.7



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がけています。

学校では、子どもたちにいろいろな食材を知ってもらえるように、普段食べる機会が少ないもの（丸いも・ガスエビ等）を取り入れる場合があります。初めて口にするためにアレルギーなどでご心配な場合は、事前に学校まで連絡をいただく