

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 あか しほひん からだ 体をつくるものになる	黄の食品 き しほひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しほひん からだを強くし 体の調子を整える	1食当りの栄養価		
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
8	げつ月		始業式・入学式(しぎょうしき・にゅうがくしき)				0	0.0	0.0
9	か火	すし飯	ちらし寿司 小松菜とツナのソテー 花見だんご汁	牛乳、うすあげ、ツナ、とりにく、かまぼこ	すしめし、ごま、さとう、あぶら、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、こまつな、キャベツ、たけのこ、みつば	586	22.8	12.9
10	すい水	ごはん	鶏肉のてり焼き くきわかめのきんぴら ごま汁 しそひじき	牛乳、とりにく、くきわかめ、ぶたにく、みそ、ひじき	ごはん、さとう、水あめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さといも、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	598	23.7	19.4
11	もく木	ごはん	きびなごのカリカリフライ ハリハリ漬け 江戸っ子煮	牛乳、きびなごフライ、ぎゅうにく、だいず、こうやどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	こまつな、わりほしだいこん、にんじん、たけのこ	649	26.1	23.6
12	きん金	ミルクロール	豚肉のオリエンタルソース炒め ごぶさいも キャベツのクリーム煮	牛乳、ぶたにく、みそ、とりにく	ミルクロール、あぶら、さとう、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、パセリ、にんじん、エリンギ、キャベツ	615	29.0	23.3
15	げつ月	ごはん	とりのから揚げ ブロッコリーのおかか和え めった汁 おいわいデザート	牛乳、とりにく、かつおぶし、ぶたにく、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、おいわいいちごゼリー	しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	671	24.0	23.2
16	か火	ごはん	さばの塩焼き かいそうサラダ すき焼き風煮	牛乳、さば、かいそう、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、ごまあぶら、さとう、くるまふ	キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	601	28.6	21.4
17	すい水	ごはん	白身魚と野菜のあんからめ さわにわん チーズ	牛乳、ホキ、とりにく、チーズ	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、だいこん	588	24.1	19.9
18	もく木	むぎめし	カレーライス ふるふるゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ごむぎこ、バター、あぶら、カレー、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、もも、バナナ	736	19.3	21.8
19	きん金	米粉パン	オムレツ 和風スパゲッティ あさり入りミネストローネ	牛乳、オムレツ、ぎゅうひぎにく、ベーコン、あさり、だいず	こめこパン、スパゲッティ、オリーブゆ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、キャベツ、トマト	614	30.2	21.9
22	げつ月	ごはん	焼きギョウザ ナムル マーボ豆腐	牛乳、ギョウザ、ぶたひぎにく、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	619	25.4	21.6
23	か火	ごはん	あじフライ ふくじんづけあえ かきたま汁	牛乳、あじフライ、とりにく、たまご	ごはん、あぶら、かたくりこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ふくしんづけ、たまねぎ、しめじ、こまつな	610	25.7	19.6
24	すい水	さくら飯	たけのこごはん 豚肉のしょうが焼き 焼きのりのみそ汁	牛乳、うすあげ、ぶたにく、みそ、やきのり	むぎごはん、さとう、あぶら、かたくりこ、じゃがいも	たけのこ、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、はくさい、えのき、ねぎ	588	24.8	18.1
25	もく木	ごはん	大豆と小魚のごまからめ いなりうどん ふりかけ	牛乳、だいず、かたくちいわし、ごんぶ、うすあげ、かつおぶし	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、水あめ、ごま、こめこうどん	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ほうれんそう、ねぎ	653	23.9	19.4
26	きん金	胚芽パンズ	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ ポトフ	牛乳、ハンバーグ、とりにく	はいがパン、さとう、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	643	28.9	23.8
29	げつ月		昭和の日(しょうわのひ)				0	0.0	0.0
30	か火	ごはん	ホイコーロウ ワンタンスープ いちごヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ベーコン、いちごヨーグルト	ごはん、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ワンタン	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	630	24.0	18.1

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。毎日、安全・安心でおいしい給食が提供できるようにと心配りをしています。また、学校給食ではご家庭であまり食べる機会が少ない食材が出る場合がありますので、献立表をご覧になり、アレルギー等でご心配な方は学校までご連絡をいただくようお願いいたします。

