

日	曜	主食	牛乳	献立名 <small>こんだてめい</small>	赤の食品 <small>あか しよくひん</small> 体をつくるもとになる	黄の食品 <small>き しよくひん</small> エネルギーのもとになる	緑の食品 <small>みどり しよくひん</small> 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)
8	げつ	ちらしすし	牛乳	鶏肉のたつた揚げ 菜の花の磯香あえ すまし汁	牛乳、うすあげ、とりにく、のり、きぬ豆腐、ふかし	すしめし、さとう、でんぶん、あぶら	かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、えだまめ、れんこん、しょうが、なの花、はくさい、えのき、ねぎ	609	23.8	20.4
9	か	ごはん	牛乳	鮭のねぎ味噌焼き 江戸っ子煮 とりごぼう汁	牛乳、さけ、みそ、ぎゅうにく、だいず、こうや豆腐、とりにく	ごはん、さとう、じゃがいも	ねぎ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、しめじ、みつば	588	30.8	14.6
10	すい	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め たまごスープ	牛乳、ぶたにく、ベーコン、たまご	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん	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、えのき、ほうれんそう	587	23.4	20.4
11	もく	ごはん	牛乳	揚げギョウザ 中華和え 麻婆豆腐	牛乳、ぎょうざ、ぶたひきにく、大豆、もめん豆腐、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、でんぶん	きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	653	24.9	22.6
12	きん	ごはん	牛乳	鶏肉のごますり焼き 小松菜とツナのサラダ みそ汁 おいわいデザート	牛乳、とりにく、ツナ、うすあげ、わかめ、みそ	ごはん、水あめ、でんぶん、黒ごま、じゃがいも、おいわいゼリー	ごまつな、にんじん、コーン、たまねぎ、ねぎ	672	23.4	21.4
15	げつ	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮焼	牛乳、さば、みそ、ひじき、うすあげ、だいず、ぶたにく	ごはん、あぶら、さとう、白ごま	さやいんげん、にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	586	24.8	18.3
16	か	ごはん	牛乳	春キャベツのホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	ごはん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ワンタン	しょうが、にんにく、しいたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ごまつな、ねぎ	603	22.7	16.5
17	すい	ごはん	牛乳	メンチカツ 野菜ソテー スープ煮	牛乳、メンチカツ、とりにく	ごはん、あぶら、じゃがいも	にんにく、キャベツ、しめじ、にんじん、だいこん	591	21.5	17.3
18	もく	ごはん	牛乳	たまご焼き ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳、だしまき卵、ぶたにく	ごはん、じゃがいも、さとう	ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	625	22.3	18.5
19	きん	ゆかりごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 かやくうどん フルーツ	牛乳、だいず、かえりほし、こんぶ、とりにく	むぎごはん、でんぶん、あぶら、白ごま、さとう、水あめ、うどん	しそ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ごまつな、ねぎ、オレンジ	627	24.2	15.8
20	ど	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、カレー、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイナップル、もも、みかん、バナナ	722	19.9	17.5
22	げつ	振替休日（ふりかえきゅうじつ）								
23	か	ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ さつま汁	牛乳、とりにく、たまご、みそ	ごはん、ごむぎこ、あぶら、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、さつまいも	パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	642	23.2	20.9
24	すい	ごはん	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーサラダ キャベツのクリームスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、しろいんげんまめ	ごはん、さとう、すりごま、じゃがいも、ごむぎこ、バター	たまねぎ、えのき、ブロッコリー、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ	667	24.5	22.8
25	もく	ごはん	牛乳	あじのかば焼き 即席漬け すき焼き風煮	牛乳、あじ、こんぶ、ぶたにく、やき豆腐	ごはん、ごむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、水あめ、くるまふ	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	646	29.2	18.9
26	きん	麦ごはん	牛乳	たけのこそぼろ丼 わかめとツナのサラダ 春かぶのみそ汁	牛乳、とりひきにく、わかめ、ツナ、うすあげ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、オリーブ油	たけのこ、にんじん、えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン、かぶ、たまねぎ、ねぎ、えのき	583	24.4	18.9

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。給食で初めて食べる食材が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。

