



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 塩分量(g)	お も な ざ い り よ う			
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	コッペパン 牛乳 スコッチエッグ ポテトサラダ ワンタンスープ チョコクリーム	609 24.7 2.9	たまご ロースハム ひきにく	牛乳 にんじん しいたけ もやし ねぎ きゅうり	パン じゃがいも ワンタン チョコクリーム	マヨネーズ
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 (ホッケ) にら玉汁 えいようきんぴら くだもの (なし)	601 25.3 2.6	ホッケ さつまあげ たまご みそ	牛乳 くきわかめ にんじん にら たまねぎ しらたき ごぼう なし	ごま油 サラダ油 さとう	
3 (木)	黒食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ポテトフライのり塩味(2コ) 小魚 マーガリン	641 21.6 2.6	ウインナー チーズ 小魚 のり	牛乳 にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ パン スパゲッティ マーガリン	サラダ油
4 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー けんちん汁	598 27 2.8	とり肉 みそ ベーコン とうふ	牛乳 ほうれん草 にんじん こんにゃく ごぼう	ごま油 ごま バター	
7 (月)	セルフ天丼 (ごはん・いか天ぷら) 牛乳 五色あえ とうふとわかめのみそ汁	658 24.2 2.4	いか あぶらあげ やきぶた とうふ	牛乳 わかめ にんじん きやべつ きゅうり ねぎ	ごま油 ごま油	
8 (火)	コッペパン 牛乳 焼き魚 (鮭の和風ソース焼き) かに玉スープ マカロニツナサラダ ジャム&マーガリン	586 27.9 2.7	さけ かに まぐろツナ たまご	牛乳 ほうれん草 にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり	マヨネーズ マカロニ いちごジャム かたくりこ	
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜サラダ ヨーグルト	760 22.3 2.5	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳 ブロッコリー	ごま油 ごま油	
10 (木)	食パン 牛乳 やきそば ヒレカツ ごぼうサラダ プルベリーグラム	631 26.6 3.4	ぶた肉 いか なると	牛乳 にんじん きやべつ きゅうり ごぼう とうもろこし	ごま油 ごま油	
11 (金)	ごはん 牛乳 マーボードウフ 中華風春雨サラダ エビシューマイ(2コ)	696 26 2.6	とうふ ぶた肉 えびしゅうまい ハム	牛乳 にんじん しいたけ にんにく もやし きゅうり ねぎ	ごま油 ごま油	
15 (火)	みそラーメン 牛乳 ししゃもいそべフリッター(2コ) フルーツポンチ	636 23.7 2.6	ぶた肉 みそ ししゃも なると	牛乳 にんじん きやべつ メンマ パイン みかん	ごま油 ごま油	
16 (水)	くりごはん 牛乳 たまご焼き 三色ごまあえ とん汁	631 23.4 2.2	たまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 にんじん ほうれん草 こんにゃく ごぼう	ごま油 ごま油	
17 (木)	馬頭小リクエスト献立 アップルパン 牛乳 和風おろしハンバーグ のり酢あえ わかめスープ タルト	665 27.1 3.5	ハンバーグ まぐろツナ うずら卵	牛乳 のり わかめ	ごま油 ごま油	
18 (金)	ごはん 牛乳 アジフライ にらともやしのキムチあえ じゃがいもそぼろ煮	668 23.1 2.4	アジ とり肉	牛乳 にんじん グリーンピース にら	ごま油 ごま油	
21 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため れんこんサラダ いそか汁	655 23 2.2	ぶた肉 たまご まぐろツナ	牛乳 わかめ にんじん ほうれん草	ごま油 ごま油	
22 (火)	セルフサンド (パン・フィレチキン・キャベツ・マヨネーズ) 牛乳 きのこと入りマカロニのクリーム煮	606 26 2.5	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 にんじん グリーンピース ほうれん草	ごま油 ごま油	
23 (水)	麦入りごはん 牛乳 に魚 (サンマ) にこみおでん ブロッコリーとツナのあえもの	735 30 2.3	さんま ちくわ うずら卵 まぐろツナ	牛乳 がんとどき さつまあげ	ごま油 ごま油	
24 (木)	バターロールパン 牛乳 いかのみそチーズ焼き ジャーマンポテト えびボールのスープ リンゴジャム	570 22.7 2.2	いか ベーコン えびボール	牛乳 チーズ	ごま油 ごま油	
25 (金)	セルフ三色そぼろ丼 牛乳 さつま汁 せんだくデザート	645 28.7 2.1	たまご ぶた肉 とり肉 あぶらあげ	牛乳 にんじん グリーンピース	ごま油 ごま油	
28 (月)	ごはん 牛乳 すきやき風に もやしとハムのナムルサラダ お豆のロック	694 24.2 2.4	ぶた肉 とうふ ボンレスハム	牛乳 にんじん しゅんぎく えのきたけ しらたき もやし	ごま油 ごま油	
29 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー 海草サラダ プレーンオムレツ	624 26.6 2.9	かまぼこ ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	ごま油 ごま油	
30 (水)	小川南小リクエスト献立 麦入りごはん 牛乳 なかちゃんあげぎょうざ(2コ) パンサンダー 中華野菜スープ とちおとめゼリー	625 18.4 2.3	とり肉 ボンレスハム ぎょうざ ぶた肉	牛乳 にんじん きゅうり もやし はくさい	ごま油 ごま油	
31 (木)	米粉パン 牛乳 かぼちゃのシチュー ウインナーとポテトのカレーいため くだもの (りんご) いちごジャム	660 23.2 2	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	ごま油 ごま油	

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月の献立から

●今月は「ねぎ」「きゅうり」「にら」「たまねぎ、じゃがいもの一部」が地元産野菜で使用します。

★17日…馬頭小リクエストメニュー

★25日…選択デザートです。

★30日…小川南小リクエストメニュー

