



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 と の え る	力 や 熱 の も と に な る	
1 (金)	ごはん 牛乳 栃木県産ぶた肉コロッケ とうふとわかめのみそ汁 もやしとハムのカレーあえ	673 22.5 2.4	ハム あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ ほうれん草 たまねぎ しいたけ	にんじん きゅうり もやし ねぎ	ごめ じゃがいも さとう サラダ油
5 (火)	食パン 牛乳 カレーうどん ポテトグラタン ハムチーズサラダ いちごジャム	653 24.4 3.8	ハム とり肉 あぶらあげ なると	牛乳 チーズ ほうれん草 たまねぎ しいたけ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	パン でん粉 ジャム うどん サラダ油
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロースー たまごスープ ポークしゅうまい (2こ)	677 30.1 2.7	ぶた肉 とうふ とり肉 たまご	牛乳 ぶたひき肉 ほうれん草 にんじん	ピーマン たけのこ しょうが えのきたけ ねぎ	ごめ むぎ さとう でん粉 サラダ油 ごま油
7 (木)	みそラーメン 牛乳 大学いも (3こ) フルーツヨーグルあえ	697 21.9 2.8	ぶた肉 みそ なると	牛乳 ヨーグルト キャベツ メンマ みかん もも	にんじん もやし ねぎ パイナップル	ラーメン さつまいも さとう ナタデココ ごま サラダ油 でん粉
8 (金)	ごはん 牛乳 ようふうおでん やき魚 (アジのちゅか風づけ) 三色ごまあえ	692 29.4 2.9	ウインナー ちくわ がんもどき アジ	牛乳 さつまあげ うずら卵	にんじん ほうれん草 だいこん もやし こんにゃく	ごめ さとう ごま油
11 (月)	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ こんさいのごま汁 えいようきんぴら	664 24.9 2.6	牛乳 あぶらあげ みそ さつまあげ	牛乳 チーズ きくわかめ とり肉	にんじん ごぼう ごぼう しらたき	ごめ ごま さとう さいとも サラダ油
12 (火)	バターロールパン 牛乳 オムレツのきのこソース コーンスープ 野菜サラダ チョコクリーム	633 24.2 3.4	牛乳 ハム いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ ほうれん草 にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン チョコクリーム さとう マーガリン サラダ油 生クリーム
13 (水)	那珂川産とちぎ和牛の牛丼 牛乳 いそか汁 ブロッコリーとツナのあえもの くだもの (栃木県産にっこりなし)	741 29.5 2.7	牛肉 たまご まぐろツナ	牛乳 わかめ ほうれん草 ブロッコリー	にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ	ごめ むぎ さとう ごま油 サラダ油
14 (木)	フィッシュバーガー (パン・しろみ魚フライ・タルタルソース) 牛乳 ミネストローネスープ 海草サラダ	607 24 3.3	魚 ウインナー 大豆	牛乳 わかめ	にんじん とまと きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン タルタルソース マカロニ じゃがいも サラダ油
15 (金)	ごはん 牛乳 やき魚 (鮭ねぎみそづけ) ぶた肉と大根のもの 五色あえ ゼリー	662 28.9 1.9	さけ ぶた肉 やきぶた いか	牛乳 うずら卵	にんじん しょうが だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり	ごめ さとう ゼリー ごま油 サラダ油
18 (月)	セルフ五目ごはん (ごはん・ごもくの具) 牛乳 メンチカツ かに玉スープ	679 24.8 2.5	あぶらあげ とり肉 たまご ぶたひき肉	牛乳 かまぼこ	にんじん ほうれん草 たまねぎ とうもろこし かんぴょう	ごめ さとう でん粉 サラダ油
19 (火)	コッペパン 牛乳 とりにくのチーズ焼 コールスローサラダ 肉だんごスープ 大豆チョコクリーム	608 25.4 2.8	とり肉 ぶたひき肉 なると	牛乳	ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ はくさい たけのこ	パン 大豆クリーム はるさめ マヨネーズ サラダ油
20 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のキムチいため ポテトサラダ にら玉汁	717 28.8 3.3	ぶた肉 ハム とうふ みそ	牛乳 たまご	にんじん ピーマン にら きゅうり	ごめ じゃがいも さとう マヨネーズ サラダ油
21 (木)	食パン 牛乳 スパゲッティインディアン うずら卵フライ ハムマリネサラダ はちみつ	718 25.9 2.5	ぶた肉 ハム うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン グリーンピース パセリ	パン スパゲッティ はちみつ サラダ油
22 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうサラダ なつとう くだもの (みかん)	752 24.4 1.8	ぶた肉 まぐろツナ なつとう	牛乳	にんじん グリーンピース しらたき	ごめ じゃがいも さとう マヨネーズ サラダ油
25 (月)	セルフ三色そばろ丼 牛乳 けんちん汁 とちおとめヨーグルト	674 27.7 2.3	たまご ぶたひき肉 とうふ とりひき肉	牛乳 ヨーグルト みそ	にんじん グリーンピース だいこん はくさい	ごめ さとう でん粉 さいとも サラダ油
26 (火)	食パン 牛乳 にこみうどん えびいかかきあげ にらともやしのキムチあえ ジャム&マザリン	600 22.3 3.2	とり肉 かまぼこ えび いか	牛乳 あぶらあげ	にんじん ほうれん草 にら きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	パン さとう いちごジャム うどん ごま サラダ油
27 (水)	馬頭中学校リクエストメニュー (わかめごはん 牛乳 とうふハンバーグの和 風ソースかけ のり酢あえ とん汁 クレープ)	750 30.5 3.8	ぶたひき肉 ぶたひき肉 まぐろツナ ぶた肉	牛乳 わかめ のり とうふ	ほうれん草 にんじん りんご ねぎ	ごめ さとう じゃがいも でん粉 ごま サラダ油
28 (木)	てりやきチキンサンド (パン・てりやきチキン) マカロニツナサラダ きのこいりやさいシチュー	670 27.8 3.1	とり肉 ベーコン まぐろツナ いんげん豆	牛乳 いんげん豆	にんじん ほうれん草 たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ サラダ油
29 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるまき パンサンデー	702 24.7 2.3	とうふ ぶた肉 ハム はるまき	牛乳 たまご	にんじん にら しいたけ ニンニク ねぎ きゅうり	ごめ さとう はるさめ でん粉 ごま油 サラダ油

※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、「牛肉」「ねぎ」「にら」「きゅうり、じゃがいもの一部」が地元産野菜で使います。

★13日・・・那珂川町産とちぎ和牛献立

★27日・・・馬頭中学校リクエストメニュー

