

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み
					たんぱく質(g)			
					塩分(g)			
					幼	小	中	
8 火	<b>☆中学校 入学・進級お祝い献立☆</b> <b>中学生のみなさん 入学・進級おめでとうございます!</b>				/	/	/	幼稚園 小学校
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	とりのてり焼き	とり肉		さとう でんぱん				
	なの花のごまあえ		なの花 にんじん もやし	ごま さとう				
	お祝いすまし汁	とり肉 なんと とうふ	にんじん たけのこ 糸みつば えのきたけ	まめ麩 さといも				
いちごプリン	牛乳	いちご	さとう					
9 水	<b>🐟 魚の日献立 🐟</b> <b>いわしは、「泳ぐカルシウム」と言われるほどカルシウムが豊富な魚です。</b>				124	/	733	年少 幼牛乳のみ 小学校 中学3年生
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	いわしの梅煮	いわし		さとう				
	五目きんぴら	ぶた肉 さつまあげ	にんじん いんげん ごぼう	さとう こめ油				
かぶと青菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな にんじん かぶ	じゃがいも					
10 木	コッパパン 牛乳 いちごジャム	牛乳	いちご	コッパパン さとう	541	635	836	年少 小学1年生 中学3年生
	ハンバーグトマトソースかけ	ぶた肉 とり肉	トマト	さとう	22.4	26.3	33.1	
	コーンとブロッコリーのサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	ドレッシング	2.3	2.7	3.5	
	春野菜のクリームスープ	ベーコン 牛乳	にんじん なの花 きぬさや キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも シチュールウ				
11 金	<b>☆小学校 入学・進級お祝い献立☆</b> <b>小学生のみなさん 入学・進級おめでとうございます!</b>				423	572	701	年少 中学3年生
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	さわらの西京焼き	さわら みそ		さとう				
	千草あえ	ハム	にんじん こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ	さとう こめ油				
	かきたま汁	とり肉 たまご とうふ	にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 干しいたけ	でんぱん				
小学校のみ いちごプリン	牛乳	いちご	さとう					
14 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	507	597	759	年少 牛乳のみ
	とりのから揚げ	とり肉		こめ油	19.1	21.7	26.1	
	ごまネーズサラダ	かまぼこ	にんじん きゅうり コーン キャベツ	卵不使用マヨネーズ ごま	1.6	1.7	2.2	
	チンゲンサイととうふのスープ	ベーコン とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ	じゃがいも				
15 火	<b>🍓 かみかみ献立 🍓</b> <b>よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。</b>				571	670	810	年少 牛乳のみ
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう				
	莖わかめのきんぴら	莖わかめ さつまあげ	にんじん ごぼう	さとう ごま ごま油				
ご汁	ぶた肉 大豆 とうふ 油あげ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも					
16 水	わかめごはん 牛乳	牛乳		わかめごはん	124	618	751	幼牛乳のみ
	青じそ入りとりつくね	とり肉		さとう				
	花野菜のおかかあえ	ハム かつお節	ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	ドレッシング				
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん こまつな 玉ねぎ	じゃがいも				
	いちごゼリー		いちご	さとう				
17 木	<b>☆大阪の郷土料理☆</b> <b>大阪の郷土料理「たご焼き」を味わいましょう。</b>				580	640	811	年少 牛乳のみ
	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん				
	幼:かぼちゃとさつまいものコロッケ 小中:揚げたご焼き(2個ずつ)	ぶた肉(幼) たご(小中) 青のり(小中)	かぼちゃ(幼) キャベツ(小中)	さつまいも(幼) 小麦粉(幼) 米粉(小中) こめ油 さとう				
	小松菜入り春雨サラダ	ハム	こまつな にんじん きゅうり	春雨 こめ油 ごま油				
しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし コーン めんま						

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。  
◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	515	22.5	18.9	367	2.0
小学校	620	26.1	21.1	385	2.4
中学校	775	31.3	24.3	427	3.0

