



小学校・中学校

日付	主食	牛乳	献立名	からだの熱や力になるもの (黄色)	からだの血や肉になるもの (赤色)	からだの調子をととのえるもの (緑色)	(小)エネルギー たんぱく質 脂肪	(中)エネルギー たんぱく質 脂肪
1(水)	ちゅうかめん	ホイコーロー あげさつまいも しおラーメンスープ		ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん もやし とうもろこし あおねぎ	608kcal 30.2g 18.1g	762kcal 36.8g 20.4g
2(木)	たんごのせつく ごはん	かつおフライ こまつなのしそひきあえ かぶとかまぼこのすましじる かしわもち		米 あぶら かしわもち パンこ こむぎこ でんぶん	牛乳 しそひき かぶとかまぼこ わかめ かつお	こまつな だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん みつば	686kcal 25.1g 14.5g	805kcal 28.9g 15.8g
7(火)	わかめごはん	とりのこみやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそじる		米 ごまあぶら さとう ごま	わかめ 牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	629kcal 25.5g 19.2g	759kcal 29.8g 21.5g
8(水)	はつがげんまい ごはん	やきししゃも くきわかめのわふうサラダ じゃがいものうまに		米 はつがげんまい わふうドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも くきわかめ ぶたにく	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん しいたけ	587kcal 25.5g 14.2g	665kcal 27.7g 14.9g
9(木)	しょくパン	やきウインナー キャベツのカレーソース とうにゅうコーンスープ ブルーベリージャム		しょくパン オリーブあぶら でんぶん こめこ ブルーベリージャム	牛乳 とりにく とうにゅう ウインナー	キャベツ ピーマン にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム パセリ	632kcal 28.4g 20.1g	753kcal 32.9g 22.5g
10(金)	ごはん	さばのみそだれかけ みずなのこんがあえ けんちんじる		米 さとう でんぶん さといも	牛乳 さば みそ しおこんぶ とりにく とうふ	みずな きゅうり ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	633kcal 24.9g 22.8g	763kcal 29.0g 25.8g
13(月)	ごはん	とりのしょうがだれかけ ほうれんそうのごまあえ にくどうふ		米 さとう でんぶん ごま	牛乳 とりにく ぶたにく やきどうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん こんにやく たまねぎ しめじ はくさい	608kcal 27.9g 18.4g	733kcal 32.7g 20.6g
14(火)	ごはん	はるまき チンゲンサイのしおだれいため わかめスープ		米 あぶら しおだれソース でんぶん こむぎこ ラード みずあめ はるまき	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく	にんじん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし たけのこ たまねぎ あおねぎ	655kcal 19.0g 23.9g	754kcal 21.4g 24.7g
15(水)	ソフトめん	ベイクドポテト かいそうのイタリアンサラダ ミートソース		ソフトめん フライドポテト イタリアンドレッシング オリーブあぶら ハヤシルウ でんぶん	牛乳 とりにく とうにゅう ウインナー	キャベツ ピーマン にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム パセリ	583kcal 24.0g 9.9g	759kcal 29.7g 12.3g
16(木)	ごはん	あじのたつたあげ ひじきのいため じゃがいものみそじる		米 でんぶん あぶら サラダあぶら さとう じゃがいも	牛乳 あじ とりにく ひじき あぶらあげ わかめ みそ	しょうが あかこんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん あおねぎ	628kcal 27.7g 18.2g	757kcal 32.4g 20.3g
17(金)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ごぼうのごまマヨネーズあえ えびだんごのすましじる		米 さとう でんぶん ごま マヨネーズふつドレッシング	牛乳 ぶたにく えびボール	たまねぎ しょうが ごぼう えだまめ とうもろこし はくさい にんじん もやし みつば	599kcal 25.6g 17.7g	723kcal 29.6g 19.7g
20(月)	しよくいくのひ ふるさときゅうしよく ごはん	ホキのあかしそあげ あかこんにやくのおかか うちまめじる すこやかふりかけ		米 でんぶん あぶら さとう さといも	牛乳 ホキ かつおぶし うちまめ(だいず) あぶらあげ みそ すこやかふりかけ	あかしそ あかこんにやく だいこん にんじん あおねぎ	614kcal 25.5g 17.3g	738kcal 29.7g 19.2g
21(火)	ごはん	とりのからあげ だいこんのしおちゅうかサラダ マーボーどうふ		米 でんぶん あぶら しおちゅうかドレッシング ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく あかみそ みそ	にんにく だいこん とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ いら しょうが	715kcal 24.8g 25.0g	861kcal 34.9g 28.8g
22(水)	ごはん	さけのおろしあんかけ かぼちゃのそぼろに こもくじる		米 でんぶん さとう ビーフン	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ	だいこん かぼちゃ もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ あおねぎ	587kcal 27.9g 14.0g	708kcal 32.6g 15.3g
23(木)	キャラメルあげパン	いためフレンチサラダ はるやさいのスープに		キャラメルパウダー フレンチドレッシング でんぶん じゃがいも	牛乳 まぐろ フランクフルト	ブロッコリー えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	683kcal 24.3g 25.4g	711kcal 25.9g 26.3g
24(金)	ごはん	ハンバーグてりやきソース こまつなのなめたけあえ さつまいものみそじる		米 さとう でんぶん さつまいも ラード じゃがいも あぶら	牛乳 あつあげ みそ とりにく ぶたにく だいず	こまつな はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん	605kcal 21.1g 16.4g	744kcal 25.3g 19.1g
27(月)	ごはん	さわらのさいきょうやき キャベツのかりかりうめあえ とりじゃが		米 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 さわら とりにく しろみそ	キャベツ もやしうめ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく	596kcal 28.7g 14.1g	719kcal 33.6g 15.4g
28(火)	ごはん	あげしゅうまい いんげんのちゅうかいため チンゲンサイのちゅうかスープ		米 あぶら ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく	さやいんげん とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが	586kcal 20.5g 18.7g	719kcal 25.0g 21.0g
29(水)	ソフトめん	いわしのかばやき きりほしだいこんのあまずあえ にくうどんじる		ソフトめん あぶら さとう でんぶん	牛乳 いわし ぎゅうにく	きりほしだいこん きゅうり もやし はくさい にんじん しめじ しろねぎ	615kcal 26.5g 19.1g	790kcal 32.5g 22.1g
30(木)	ごはん	いかのしょうゆやき こまつなのしおちゅうか あぶらあげのみそじる ソーダゼリー		米 サラダあぶら でんぶん さといも さとう ソーダゼリー	牛乳 いか ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし こまつな にんにく だいこん にんじん こんにやく あおねぎ	598kcal 28.6g 13.5g	712kcal 33.2g 14.7g
31(金)	ごはん	グリルチキン アスパラのコーンクリームサラダ ポークカレー		米 コーンクリームドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 とりにく ぶたにく	アスパラガス とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース りんごペースト	703kcal 27.1g 23.6g	846kcal 31.7g 26.8g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

- ★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
 - ★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンドを含む製品の製造をおこなっています。
 - ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
 - ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 0748-72-3185
- ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。