

学校給食献立表



ひづけ ようび	こんだてめい	エネルギーの もとになる しょくひん	からだをつくる もとになる しょくひん	からだのしょうしを ととのえるもとになる しょくひん	エネルギー kcal	
					たんぱくしつ g	
					ししつ g	
					しょう がっこう	ちゅう がっこう
9 か	*ぎゅうにゅう *ごはん *チーズタッカルビふう *もやしあえ *ちゃんぽんふうはるさめスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン なると	もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン しいたけ	804 34.6 18.9 3.5	
10 すい	*ぎゅうにゅう *こめこパン *かぼちゃコロッケ *かにかまサラダ *ミネストローネ	こめこパン パンこ あぶら じゃがいも ドレッシング マヨネーズ さとう おおむぎ マカロニ	ぎゅうにゅう かにかまぼこ ウインナー だいす いんげんまめ ひよこまめ	かぼちゃ キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん セロリ トマト	676 26.1 25.6 3.1	812 31.2 28.9 4.0
11 もく	*ぎゅうにゅう *ごはん *きんぴらにくだんご *ひじきのいりに *じゃがいものみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ えだまめ にんじん こんにやく えのきたけ ながねぎ	639 25.0 18.1 2.3	818 31.0 21.7 3.0
12 きん	*ぎゅうにゅう *ごはん *あげぎょうざのねぎソースがけ *あつあげの オイスターソースいため *ちゅうかスープ	こめ あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ わかめ	ながねぎ キャベツ たけのこ にんじん もやし なら	687 22.7 24.7 3.0	821 26.3 26.2 3.4
15 げつ	*ぎゅうにゅう *バターロールパン *チーズオムレツ *ごぼうサラダ *ポトフ	パン バター さとう こむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ウインナー	きゅうり ごぼう にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	628 20.4 30.9 3.0	803 25.2 38.6 3.8
16 か	*ぎゅうにゅう *ごはん *おはなのハンバーグ *キャベツのツナあえ *すましじる *さくらゼリー	こめ さとう かたくりこ ドレッシング ふ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ なると	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン たけのこ たまぎたけ にんじん ながねぎ こまつな	650 25.8 16.6 1.9	815 31.3 19.3 2.4
17 すい	*ぎゅうにゅう *おからパン *かぼちゃグラタン *ジャーマンポテト *コーンポターシュ	こむぎこ バター じゃがいも あぶら ルウ	ぎゅうにゅう おから たまご ベーコン	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム コーン	655 24.1 28.0 3.0	820 29.1 34.7 3.8
18 もく	*ぎゅうにゅう *ごはん *さばのみそに *きりぼしだいこんのいりに *かきたまじる	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ たまご わかめ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ こまつな えのきたけ ながねぎ	654 26.4 22.5 2.3	843 33.4 28.3 3.1
19 きん	*ぎゅうにゅう *ごはん *ぶたどんのぐ *あぶらぶのみそしる *オレンジ	こめ あぶら さとう あぶらぶ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにやく たまぎたけ しいたけ だいこん にんじん ながねぎ オレンジ	636 29.9 14.1 2.2	786 35.3 15.4 3.1



給食の基準値	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	しょくえん そうとうりょう (g)
しょうがっこう 小学校	650	27.6	18.1	1.9
ちゅうがっこう 中学校	830	35.3	23.1	2.4

柴田町学校給食センター

22 げつ	*ぎゅうにゅう *ミルクパン *とりにくのアップルソース *ペンネのケチャップソテー *えびボールスープ	パン さとう あぶら マカロニ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび たら	たまねぎ りんご レモン にんじん セロリ マッシュルーム トマト しめじ キャベツ こまつな	666 34.5 26.4 3.8	830 41.2 31.7 4.5
23 か	*ぎゅうにゅう *わかめごはん *めばるのしおこうじやき *ごもくまめ *みそけんちんじる	こめ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう わかめ めばる ぶたにく だいす あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ だいこん ながねぎ しめじ	624 30.3 16.2 2.8	774 36.1 18.2 3.8
24 すい	*ぎゅうにゅう *こめこサンドパン *スパゲティナポリタン *スマイルポテト *イタリアンサラダ	こめこパン スパゲティ じゃがいも あぶら かたくりこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ きゅうり コーン あかパプリカ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	611 24.3 18.7 2.9	774 29.6 22.3 3.6
25 もく	*ぎゅうにゅう *むぎごはん *ポークカレー *ベーコンポテトバーグ *カラフルサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも ドレッシング カレールウ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ブロッコリー きゅうり あかパプリカ コーン たまねぎ にんじん トマト りんご	656 24.0 18.2 2.9	818 28.2 20.4 3.3
26 きん	*ぎゅうにゅう *ごはん *ぶたにくのこうみソース *だいすもやしのナムル *みそやさいスープ	こめ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ	ながねぎ だいすもやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい コーン たけのこ しいたけ	639 23.9 19.2 3.0	800 28.5 21.8 3.6
30 か	*ぎゅうにゅう *ごはん *とりにくのレモンに *ごもくきんぴら *さんさいじる	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ	レモン ごぼう にんじん れんこん こんにやく きぬさや たもぎたけ たけのこ わらび みすな やまうど しめじ ながねぎ しいたけ	624 28.1 16.0 2.2	775 33.7 18.0 2.8
今月の平均栄養量		学校(がっこう)	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)	しょくえん そうとうりょう (g)
		しょうがっこう 小学校	647	26.5	20.8	2.7
		ちゅうがっこう 中学校	806	31.6	24.3	3.4

○食材(しょくざいりょう)などの都合(つごう)で献立(こんだて)を変更(へんこう)する場合があります。
 ○予定献立表(よていこんだてひょう)に記載(きざい)されている食品名(しょくひんめい)は、使用(しよう)する主(おも)な食品名(しょくひんめい)です。アレルギー表示(ひょうじ)ではありませんのでご注意ください。
 ○**太字(ふとじ)**は柴田町(しばたまち)の地場産物(じばさんぶつ)を使用(しよう)する予定(よてい)ですが、生育(せいいく)状況(じょうきょう)などにより変更(へんこう)になる場合があります。
 ○毎月(まいつき)19日(にち)は「食育(しょくいく)の日(ひ)」です。感謝(かんしゃ)の心(こころ)を忘(わす)れずにいただきましょう。



今月の献立のお知らせ

16日(火) **入学・進級お祝い献立**
 19日(金) **旬の食材を味わおう! ~オレンジ~**
 23日(火) **旬の食材を味わおう! ~めばる~**
 30日(火) **旬の食材を味わおう! ~山菜~**

今月の柴田の地場産物

★**米・米粉** (柴田町産)
 ☆**ぜいたくみそ** (下名生ファームさん)
 ~地域の恵みに感謝していただきましょう~

