

ざいりょうめいと体のはたらき					
熱や力となる(黄)		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)	
5群	6群	1群	2群	3群	4群
穀類	油脂	肉魚・豆	小魚海藻 牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜 こんにゃく



ひとくちメモ

カロリー
Kcal
 小学校
中学校

日	曜	こんだてめい ★牛乳は毎日1本(200cc) つきます。	熱や力となる(黄)		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		明るい日差しが気持ちのよい季節ですね。新しい学年で、新しい教室で給食も始まります！給食のきまりを守って、みんなと気持ちよく食べ、たのしい時間にしましょう。
			5群	6群	1群	2群	3群	4群	
9	火	中華どん わかめスープ ごまマヨネーズ和え	ごはん 麦 砂糖 でん粉	ごま油	豚肉 いか うすらの卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ うるい もやし コーン	619 780
10	水	菜の花ちらしずし すまし汁 にらまんじゅう(小1個、中2個) ささみときゅうりの和え物	ごはん 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	たまご うす揚げ とうふ 豚肉 ささみ	牛乳	菜の花 にんじん にら にんじん	干しいたけ かんぴょう えのき キャベツ ねぎ きゅうり もやし	585 733
11	木	ごはん みそ汁 さわらの西京漬け焼き 洋風きんぴらごぼろ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	厚揚げ みそ さわら 白みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ ねぎ ごぼろ こんにゃく	615 769
12	金	キムチごはん 春雨スープ 鶏肉の唐揚げ(1個) ポテトサラダ	ごはん 砂糖 春雨 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま 油 マヨネーズ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	白菜キムチ 生姜 もやし コーン 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ ねぎ きゅうり	624 732
15	月	ごはん コンソメスープ 豚肉のパーベキューソース 春キャベツのサラダ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 油	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	608 764
16	火	ごはん 沢煮椀 ちくわの磯辺揚げ(小1個、中2個) ごま和え	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん 青のり ほうれん草 にんじん	たけのこ ごぼろ えのき ねぎ さやえんどう もやし	593 795
17	水	ごはん みそ汁 さばのおかか煮 野菜炒め オレンジ	ごはん 砂糖	油	とうふ みそ さば かつお節 豚肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ 玉ねぎ もやし オレンジ	609 786
18	木	ごはん クリームスープ スパイシーチキン スプリングサラダ	ごはん 米粉 じゃがいも	バター 油	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ アスパラガス	玉ねぎ コーン ブロッコリー 茎 にんにく キャベツ コーン きゅうり	621 776
19	金	【ふるさと給食】 菜の花ごはん 春野菜のみそ汁 ます焼き 青昆布の含め煮 	ごはん 庄内ふ 砂糖	ごま	たまご みそ ます うす揚げ 大豆	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん	キャベツ 玉ねぎ うるい しらたき 干しいたけ	581 726
22	月	ごはん 山菜うどん汁 春巻 ポン酢和え	ごはん 米粉めん 小麦粉	油	うす揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	山菜 ねぎ キャベツ もやし キャベツ きゅうり レモン汁	604 796
23	火	ごはん コーンスープ 手作りハンバーグ パスタソテー	ごはん パン粉 スパゲッティ	バター オリーブ油	豚肉 おから ハム	牛乳	パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン ブロッコリー 茎 玉ねぎ 玉ねぎ しめじ にんにく	633 794
24	水	【入学・進級おいおい献立】 ごはん 筑前煮 ほうれん草入り厚焼き玉子 菜の花のアーモンド和え いちご(小2個、中3個) 	ごはん 砂糖 砂糖	油 アーモンド	鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草 菜の花	たけのこ ごぼろ れんこん ししいたけ こんにゃく キャベツ コーン いちご	612 750
25	木	ごはん みそスープ 白身魚の甘酢揚げ 生姜和え	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	油	ベーコン とうふ ホキ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	コーン ねぎ きゅうり もやし 生姜	593 745
26	金	カレーライス コールスローサラダ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油 ルウ マヨネーズ	豚肉	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	647 810
30	月	ごはん マーボー豆腐 野菜ぎょうざ(2個) もやしのパンサンズー (押切小 休み)	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	豚肉 とうふ みそ 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	656 860

☆献立は都合により変更するときもあります。

☆網掛けは三川町産です。

☆◎は小学校◎は中学校だけに入る献立(食材)です。

