

日曜日		献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2	月	こくとうイギリス しょくパン	さつまいもシチュー だいこんサラダ		こくとうイギリスしょくパン さつまいも こめ なたねあぶら パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまクリーム	たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん ちんげんさい きゅうり レモン	612 23.8 381
4	水	ごはん	ホンシャオドゥフ ゆかりふりかけ しおあじナムル		ごはん しろごま でんぷん しろごま なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ あかみそ	はくさい もやし こまつな ちんげんさい たけのこ にんじん ながねぎ ゆかり ほししいたけ ねしょうが にんにく	612 26.8 507
5	木	くりおこわ	いかのかりんあげ とんじる		せいはくまい くり じゃがいも もちごめ でんぷん こめ なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく あかみそ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ながねぎ だいこん	637 27.5 326
6	金	カントンメン	りんごむしパン だいこんのちゅうかふうつけもの		ホットラーメン こむぎこ さとう でんぷん バター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび たまご	だいこん はくさい もやし ちんげんさい りんご にんじん ほししいたけ だいこんば ねしょうが にんにく きくらげ	643 26.8 341
10	火	ごはん	プリのびりからあげ おひたし のっぺいじる		ごはん さといも でんぷん しろごま なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう プリ とりにく	もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ ほししいたけ	670 25.7 275
11	水	フレッシュロール	スパゲティミートソース フレンチサラダ		スパゲティ さとう フレッシュロール なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり パセリ マッシュルーム	616 25.2 306
12	木	ポテトピラフ	ボイルウイナー やさしいスープ		せいはくまい じゃがいも なたねあぶら パター	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ コーン にんじん パセリ	629 25.4 268
13	金	ドライカレー サンド	コーンポタージュ みずないりサラダ		カレーふうみパン こむぎこ さとう なたねあぶら パター しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	コーン きゃべつ たまねぎ みずな きゅうり にんじん マッシュルーム りんご パセリ にんにく ねしょうが	638 23.9 400
16	月	さといもごはん	みそまめ さんかいしる		せいはくまい さといも なたねあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう だいず うすらたまご わかめ あぶらあげ あかみそ	たけのこ ほんしめじ にんじん ながねぎ	616 23.1 313
17	火	いるまやさい たつぷりうどん	さけのからあげ みかん		ゆでうどん さといも でんぷん こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	みかん だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	652 26.4 300
18	水	ハヤシライス	ブロッコリーサラダ		ごはん こむぎこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにく	たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー マッシュルーム コーン セロリ にんにく	694 22.4 279
19	木	さやまちゃ あげパン	とうふだんごのスープ ヨーグルト		ツイストパン さとう なたねあぶら はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうふ うぐいすきなこ	はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしょうが せんちやく きくらげ	655 25.8 413
20	金	そぼろどん	かぶのラーゆづけ みそしる		ごはん さとう しろごま なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	かぶ はくさい にんじん コーン こまつな ねしょうが	607 26.9 338
24	火	しょうゆラーメン	にくだんごのもちごめむし みかん		ホットラーメン もちごめ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく パンこ とうふ	みかん たまねぎ メンマ ながねぎ こまつな にんじん ねしょうが	620 29.2 304
25	水	かんしょごはん	サバのたつたあげ みそしる		せいはくまい さつまいも べいりゅうはく こめ なたねあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう サバ とりにく あかみそ しろみそ あぶらあげ わかめ	だいこん えのきだけ にんじん ごぼう ほんしめじ ほししいたけ	669 29.6 289
26	木	ごもく あんかけそば	フルーツあんみつ		むしちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご あずき	たまねぎ もやし みかんかん あうとうかん パイナップル たけのこ かんでんかん にんじん ちんげんさい ねしょうが ほししいたけ にんにく	628 24.8 290
30	月	こえど カレーライス	れんこんサラダ		ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう ごぼう コーン ねしょうが にんにく	677 21.6 296
給食回数		《17回》			平均栄養量			640 25.6 331

※都合により献立を変更することがあります。

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。例年ですと、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策等の影響を考え、今年度は、11月のみの実施となりました。

学校給食では、できるだけ国産のものを、また地元食材又は県内産の食材を利用し、郷土食等について理解したり、ふるさとへの愛着を深めていただければと思っています。

※ 給食費の引き落としは、毎月6日です。(6日に振替不能の場合のみ、15日に引き落としとなります。)