



日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
					血やにくになる	体の調子をととのえる			力や熱のもとになる		
1 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト 花野菜サラダ オニオンスープ	686 26.3 29.4	フランクフルト ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー たまねぎ セロリー しめじ	パン マカロニ	油 ごま ドレッシング	
2 (木)	ごはん	牛乳	★ 子どもの日給食 ★ つくねの照り焼き② ごぼうサラダ のっぺい汁 クリームソーダ風ゼリー (直)	657 20.7 20.2	とり肉 豚肉 豆乳 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しめじ メロン こんにゃく ねぎ	米 パン粉 さとう さとう でん粉	ごま マヨネーズ	
7 (火)	ごはん	牛乳	春巻き 切干大根のサラダ 中華スープ	649 20.0 24.0	ハム 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ	米 でん粉 小麦粉	油 豚脂 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	
8 (水)	食パン チョコ大豆	牛乳	スペイン風オムレツ ハムのマリネ ポトフ風スープ	658 23.6 29.8	大豆 卵 ベーコン ハム フランクフルト	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー	パン じゃがいも さとう	油	
9 (木)	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま酢あえ いものこ汁	639 23.0 22.7	さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ だいこん もやし ごぼう しめじ ねぎ	米 さとう さとう	油 ごま	
10 (金)	ごはん	牛乳	★ 中村小学校リクエスト給食 ★ とりのから揚げ 磯辺あえ カレー いちごのタルト (直)	757 24.2 22.7	とり肉	牛乳 のり 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ もやし りんご いちご	米 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油 豚脂 マーガリン	
13 (月)	アップルパン	牛乳	焼いてメンチカツ ブロッコリーと枝豆のサラダ マカロニスープ	682 23.7 28.0	とり肉 ウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えだまめ セロリー とうもろこし りんご	パン パン粉 さとう マカロニ	マーガリン ドレッシング 豚脂 牛脂	
14 (火)	ごはん	牛乳	ヤンニョムポーク ゆずかつおあえ えびだんごスープ	631 24.2 21.4	豚肉 みそ かつお節 えび 魚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ もやし はくさい たけのこ しいたけ ゆず レモン	米 でん粉 さとう	油 ごま ごま油 豚脂	
15 (水)	いちごロール	牛乳	♥ いちごの日給食 ♥ ミートボール② イタリアンサラダ かぼちゃのポターージュ	647 23.6 26.6	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト パプリカ かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし いちご	パン さとう パン粉 小麦粉	油 マーガリン ドレッシング 豚脂	
16 (木)	ごはん	牛乳	かつおカツ 春野菜のあえもの けんちん汁	616 23.2 18.9	かつお かまぼこ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 菜の花	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 さとう さとう	油 ごま油	
17 (金)	ごはん	牛乳	★ 地産地消給食 ★ とり肉の県産みそマヨネーズ焼き にらのあえもの かんぴょう入吉野汁	619 23.6 19.5	とり肉 みそ ちくわ	牛乳 粉チーズ	パセリ にら にんじん	だいこん もやし ねぎ かんぴょう	米 じゃがいも さとう でん粉	ノンエッグマヨネーズ ごま油	
20 (月)	ミルクコッペ	牛乳	ハンバーグのデミソースかけ アスパラのサラダ 白菜のクリームスープ	664 30.0 24.7	とり肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ はくさい とうもろこし グリーンピース	パン さとう パン粉 小麦粉	油 豚脂 ドレッシング	
21 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪										
22 (水)	ラーメン	牛乳	広東風ラーメン 揚げぎょうざ② 野菜と卵のあえもの ウエハースココア	610 23.4 22.0	とり肉 豚肉 卵 なると	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ たけのこ きくらげ	中華麺 小麦粉 さとう でん粉	油 豚脂 ごま油	
23 (木)	ごはん	牛乳	ハヤシライス 海そうサラダ 栃木県産ヨーグルト (直)	659 18.2 20.4	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 青じそ トマト	キャベツ たまねぎ なす うめ とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 豚脂	
24 (金)	二色ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ おかかあえ 豆乳仕立ての野菜汁	593 28.7 17.1	とり肉 卵 油揚げ 大豆 かつお節 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ はくさい もやし ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	油	
27 (月)	丸パン	牛乳	白身魚フライ・ソース シーザーサラダ スペイン風にくスープ	611 25.6 25.0	スケソウダラ ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング オリーブオイル	
28 (火)	ごはん	牛乳	肉しゅうまい② もやしのナムル マーボー豆腐	655 26.4 22.0	とり肉 豚肉 魚肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	米 小麦粉 さとう でん粉	油 豚脂 ごま油 ごま	
29 (水)	黒糖パン	牛乳	トマトミートオムレツ ひよこ豆のサラダ ラビオリスープ	619 23.2 22.3	卵 とり肉 豚肉 ハム ひよこ豆	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい とうもろこし	パン 黒砂糖 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング 豚脂	
30 (木)	ごはん	牛乳	焼いてチキンカツ わかめときゅうりのあえもの 春雨スープ	625 21.5 22.1	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり もやし はくさい きくらげ	米 パン粉 春雨	油 ごま ドレッシング ごま油	
31 (金)	ごはん	牛乳	とうふハンバーグの和風ソースかけ ひじきのサラダ 小松菜のみそ汁	602 24.4 18.7	とり肉 とうふ ツナ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ もやし	米 でん粉 じゃがいも 豆ふ	豚脂 ごま ドレッシング	

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g