



給食献立表



月	火	水	木	金
～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもとになる 緑：体の調子を整える	たべものなぞなぞ おこってないのに プーッとふくれる 食べものな～に？ ？ *答えは 食育だよりに あるよ！	春の七草のひとつ すずな 春の七草として知られている 「すずな」は、かぶのことです。 かぶは、形が鈴に似ていること から、「すずな」とも呼ばれてい ます。	8 - 冬野菜カレーライス - ぎゅうにゅう - 七草サラダ - 紅白フルーツカクテル 671kcal/20.4g/1.9g 牛乳 豚肉 大豆 米 さといも 油 カレールウ ゼリー たまねぎ にんじん れんこん にんにく しょうが ブロッコリー せり 大根 かぶ みかん パイン もも 洋梨 レモン	9 - ごはん - ぎゅうにゅう - あじのごまケチャップかけ - ほしすいきのいため煮 - もすくのみそ汁 660kcal/29.1g/2.0g 牛乳 あじ ちくわ 豆腐 もすく みそ 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃがいも すいき にんじん えのきたけ

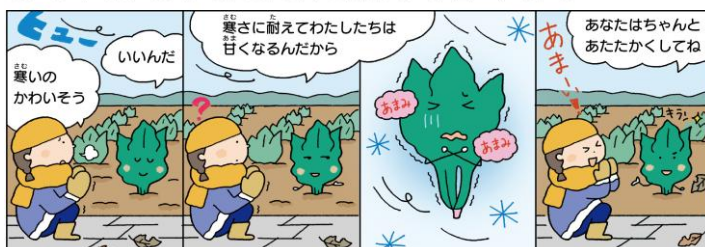
十日町産魚沼コシヒカリウィーク

12 せいじん ひ 成人の日 せいらん せいらん	13 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - ちりめんじゃこのつくだに - かぶのそくせきづけ - スキー汁 614kcal/23.4g/2.1g 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ 米 アーモンド 砂糖 さつまいも こんにゃく かぶ キャベツ にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	14 とおかまちメニュー - キャロットピラフ - 雪山クリームソースかけ - ぎゅうにゅう - 雪ん子サラダ - りんご 690kcal/20.5g/2.1g 牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム ハム チーズ 米 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ 油 マカロニ 砂糖 にんじん たまねぎ 白菜 しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	15 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - すみぬりたれかつ - れんこんサラダ - つみれ入りみそ汁 680kcal/29.9g/2.3g 牛乳 豚肉 ハム つみれ 油揚げ みそ 米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく れんこん キャベツ にんじん コーン 大根 しいたけ ねぎ しょうが	16 いい歯の白 - コシヒカリごはん - ぎゅうにゅう - チンジャオロースー - もやしのツナあえ - ワンタンスープ 614kcal/26.9g/2.0g 牛乳 豚肉 牛肉 ツナ 焼き豚 なると 米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 片栗粉 ごま ワンタン たけのこ ビーマン パプリカ もやし こまつな きゅうり にんじん キャベツ チンゲン菜 しいたけ ねぎ
19 - ちゅうかめん - みそラーメンスープ - ぎゅうにゅう - キャベツのちゅうかあえ - オレンジ 645kcal/28.2g/2.4g 牛乳 豚肉 焼き豚 なると みそ ハム 中華めん 油 ごま ごま油 もやし にんじん きくらげ メンマ チンゲン菜 ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	20 - ごはん - ぎゅうにゅう - ぶりカツ - 冬野菜のきんぴら - さといものみそ汁 711kcal/27.3g/2.2g 牛乳 ぶり さつま揚げ 豆腐 みそ 米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 さといも れんこん ごぼう にんじん ねぎ	21 - 三色ごはん - ぎゅうにゅう - とり肉のハーブやき - かぶと夏みかんのマリネ - オニオンスープ 613kcal/27.0g/2.3g 牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン 米 オリーブ油 じゃがいも にんじん コーン グリンピース にんにく パセリ バジル キャベツ きゅうり 夏みかん たまねぎ エリンギ	22 へるっ塩メニュー - ごはん - ぎゅうにゅう - チャプチェ - たららのトマトチゲなべ - バナナケーキ 676kcal/32.5g/1.7g 牛乳 豚肉 たら 豆腐 豆乳 大豆粉 米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 米粉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ にら 白菜 えのきたけ トマト バナナ	23 - ごはん - ぎゅうにゅう - さばのみそ煮 - ひじきのごまサラダ - みぞれ汁 673kcal/30.2g/2.1g 牛乳 さば みそ ひじき 豚肉 油揚げ ちくわ 米 砂糖 ごま オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 しょうが キャベツ きゅうり にんじん しいたけ 大根 こまつな ねぎ

学校給食週間・今年のテーマ「みんなの推し給食～おいしく食べて、楽しく知ろう！～」

26 - きのこカレーチャーハン - ぎゅうにゅう - とうみょうのサラダ - ラーメンスープ - むちゃうまヨーグルト 649kcal/24.2g/2.2g 牛乳 ウインナー 豚肉 焼き豚 豆腐 ヨーグルト 米 油 春雨 ごま 中華めん ごま油 バター エリンギ 白しめじ たまねぎ にんじん 豆腐 キャベツ しめじ もやし たけのこ チンゲン菜 コーン にんにく	27 - ごはん - ぎゅうにゅう - ハンバーグのデミグラスソース - ナッツとカリカリベーコンのサラダ - 南部シチュー 735kcal/25.8g/2.4g 牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン サワークリーム 米 パン粉 小麦粉 油 オリーブ油 ビーフシチュールー アーモンド たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	28 - ごはん ・味付けのり - ぎゅうにゅう - くるまふのせんすあげ - 花火サラダ - 虫(むし)の呼吸スープ 614kcal/22.2g/1.9g 牛乳 のり 車麩 ハム 鶏肉 米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 マカロニ 切り干し大根 もやし にんじん きゅうり たまねぎ コーン しょうが	29 - ごはん - ぎゅうにゅう - さけのやきづけ - 雪だるまサラダ 9種の冬のちえ汁 665kcal/30.3g/2.2g 牛乳 さけ かまぼこ 豚肉 高野豆腐 うち豆 みそ 米 オリーブ油 甘酒 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん 切り干し大根 すいき ぜんまい 体菜 ねぎ	30 - ごはん - ぎゅうにゅう - バリバリ伝説メンチカツ - かいそうサラダ - さわにわん 731kcal/23.7g/2.7g 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 昆布 さわやかめ ぶりのり 米 小麦粉 パン粉 柿の種 ごま油 ノンエックマヨネーズ 油 春雨 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ ごぼう えのきたけ
--	---	---	---	---

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって
献立を変更することがあります。

*1か月平均栄養価

エネルギー：665kcal たんぱく質：26.4g
脂質：20.6g 炭水化物：91.0g 塩分2.2g

石けんを使った手洗いで
かぜ予防しよう！

