

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
2	月	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅう にく	にんじん たまねぎ	592	751	
3	火	むぎごはん	牛乳	すましじる さかなのこうみだれ きりほしだいこんのすのもの	こめ むぎ でんぶん こ むぎこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	にんじん こんぶ	560	707	小1
4	水	しろごはん	牛乳	のっぺいじる さんしょくそぼろ	こめ さといも こん にゃく	ぎゅうにゅう とり くあつあげ	にんじん しいたけ こ ほうねぎ	614	741	
5	木	むぎごはん	牛乳	さといものうまに ちりめんサラダ ふりかけ (川カツオ)	こめ むぎ さといも こ んにゃく	ぎゅうにゅう とり くあつあげ	たまねぎ にんじん こ ほう	607	760	
6	金	コッペパン	牛乳	ミネストローネスープ チキンなんばん グリーンサラダ	コッペパン マカロニ	ぎゅうにゅう とり くだいず	たまねぎ にんじん	697	896	
10	火	むぎごはん	牛乳	マーボーとうふ ひじきシュウマイ ほれんそうのサラダ	こめ むぎ かたくり こ こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶた ひきにく	たまねぎ にんじん	646	862	
11	水	しろごはん	牛乳	さけのしおやき かいそうサラダ わかめスープ・とうにゅうムース	こめ こまあぶら こま さとう	ぎゅうにゅう しおさ け ちりめん	レモン きゅうり キャ ベツ	598	705	小6 リクエスト
12	木	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチちゃんこ あきのみかくサラダ なっとう	こめ むぎ しらたき こ まあぶら	ぎゅうにゅう ぶたに くえだまめ	きゃべつ にんじん	688	847	
13	金	ミルクパン	牛乳	タイピーエン ちゅうかサラダ	ミルクパン はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたに くかまぼこ	にんじん はくさい た けのこ	577	725	中 学 校

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

塩分 をとりすぎると

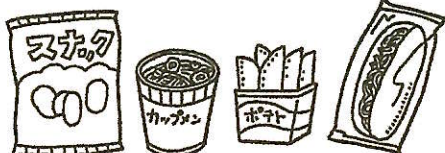
高血圧症の原因になります。ほかに
も胃がんや脳の血管や心臓の病気など
を引き起こしやすくなります。

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂
肪肝などにも注意が必要です。むし歯
の原因にもなります。

脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂
質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸
がんなどになる危険が高まります。



湯前町 学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちよろしをととのえる	小学校	中学校	
16	月	むぎごはん	濃縮	あつあげのちゅうかふうに はるさめのすのもの てづくりツナふりかけ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり く あつあげ	にんじん たまねぎ いたけ	646.0 26	786 24.2	
17	火	しろごはん	濃縮	うおそーめん とりつくねとこんさいのあまからに ごまじゃこサラダ	こめ 魚そうめん じゃ がいも	ぎゅうにゅう かまぼ こちりめん	ほうれんそう れんこ んシラス	659 20.8	810 31.8	
18	水	むぎごはん	濃縮	すましじる みそぶた ひじきのサラダ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう うすら たまごツナ	にんじん こんぶ	646.0 27	736 25.5	
19	木	くりごはん	濃縮	きのこじる いわしのしょうがに きゃべつのおかかあえ・みかんゼリー	こめ くり	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	しめじ えのきたけ(ゆ で) ねぎ	610 21.6	816 25.3	
20	金	ロールパン	濃縮	さらうどん フルーツのゼリーあえ	ロールパン ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたに く	にんじん キャベツ もやし にら	775 26.4	小 学 校	
23	月	むぎごはん	濃縮	けんちんじる しろみさかなフライ アーモンドあえ	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	だいこん ごぼう しい たけ ねぎ	611.0 22	771 26.9	
24	火	むぎごはん	濃縮	にらたまスープ ビビンバのぐ もやしのナムル	こめ むぎ でんぶん こ まあぶら	ぎゅうにゅう たまご	たけのこ えのきたけ (ゆで)	601 24.0	759 29.5	
25	水	むぎごはん	濃縮	とうにゅうぶたじる コロッケ きゅうりのすのもの	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ	ごぼう(ゆで) だいこん ねぎ	687.0 22	816 25.3	小 5 リ ン グ エ ス ト
26	木	しろごはん	濃縮	あおさじる ぶたにくのしょうがゆき かぼちゃのアーモンドサラダ	こめ アーモンドダイ ス	ぎゅうにゅう とうふ むぎみそ	あおさ えのきたけ(ゆ で)	695 27.0	834 31.3	
27	金	こくとうパン	濃縮	なすのポロネーゼ じゃがいものごまネース	こくとうパン スパゲ ティ	ぎゅうにゅう ぎゅう ひきにく	にんにく たまねぎ な す	722.0 27	895 33.0	小 4
30	月	むぎごはん	濃縮	ちくぜんに わかめのすのもの カップゼリー	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とり く あつあげ	れんこん たけのこ ごぼう	651 26.0	806 30.8	
31	火	しろごはん	濃縮	チキンカレー コールスローサラダ べっこうづけ	こめ じゃがいも あぶ ら	ぎゅうにゅう とり く チーズ	にんじん たまねぎ り んご	646 19.9	807 24.2	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。