



# 予定献立表



## 表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ちらし寿司 ＜ひな祭り献立＞	○	から揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ひなあられ	錦糸卵 きざみのり 牛乳 鶏肉 削り節 絹ごし豆腐 なると わかめ	精白米 おおむぎ かたくり粉 油 ひなあられ	さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜	711 kcal 26.1 g 25.1 g 2.5 g	
4 月	麦ご飯	○	納豆 すき焼き煮 キャベツの塩昆布漬け	牛乳 豚肉 焼き豆腐 納豆 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 車心 三温糖 ごま油	糸こんにゃく にんじん はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	592 kcal 27.5 g 18.3 g 1.5 g	
5 火	白ごまタンタンうどん	○	ひじきのあえもの 清美オレンジ	鶏ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 ひじき ツナ	うどん 油 白すりごま	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 水菜 ブロッコリー オレンジ	529 kcal 25.2 g 24.3 g 2.5 g	
6 水	洋風そぼろごはん	○	かぼちゃとさつまいものコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 牛乳 ウィンナー	油 三温糖 精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン バジル キャベツ ブロッコリー とうもろこし	684 kcal 23.6 g 26.1 g 2.1 g	
7 木	ハニートースト ＜6-2リクエスト献立＞	○	キッシュ風オムレツ 海藻サラダ クラムチャウダー いちごアイス	牛乳 キッシュ風オムレツ 海藻ミックス ツナ あさり ベーコン	食パン はちみつ 三温糖 ごま油 じゃがいも パター	きゅうり キャベツ にんじん 玉葱	933 kcal 27.5 g 33.7 g 1.9 g	
8 金	麦ご飯	○	さわらの竜田揚げ 切り干し太根のカレー炒め 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ウィンナー 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油	切干しだいこん さやいんげん にんじん 小松菜 もやし ねぎ	597 kcal 19.7 g 21.6 g 2.0 g	
11 月	救給カレー ＜災害非常時体験給食＞	○	バリバリサラダ 豆乳プリン	牛乳 豆乳プリン 糸かまぼこ	精白米 油 オリーブ油 三温糖 カレールウ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しめじ とうもろこし 玉葱	684 kcal 23.6 g 26.1 g 2.1 g	
12 火	ワンタン麺	○	肉まん もやしのあえ物	豚肉 なると 牛乳 肉まん 竹輪	中華めん ウェーブワンタン ごま油 三温糖 白ごま	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しなちく しょうが もやし 小松菜	569 kcal 25.2 g 26.0 g 4.2 g	
13 水	麦ご飯	○	ますの西京焼き もやしのひき肉炒め 具沢山汁	牛乳 ます みそ 鶏ひき肉 大豆ミート 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし いら だいこん はくさい ねぎ	582 kcal 28.5 g 16.1 g 1.9 g	
14 木	切り目入りコッパン	○	ウィンナー ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 ウィンナー チキンハム 絹ごし豆腐 鶏肉	コッパン じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし	768 kcal 25.9 g 41.8 g 3.1 g	
15 金	麦ご飯	○	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき 肉 大豆ミート みそ チキンハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんじん いら ねぎ もやし キャベツ	680 kcal 25.3 g 25.8 g 2.1 g	
18 月	麦ご飯	○	魚のきのこホイル焼き 五目きんぴら いら玉みそ汁	牛乳 メルルルサー みそ 豚肉 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ パセリ 糸こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん いら	600 kcal 26.3 g 21.0 g 2.7 g	
19 火	赤飯 ごま塩 ＜卒業お祝い献立＞	○	とんかつ ひじきのマリネ じゃがもちスープ お祝いゼリー	あずき 牛乳 豚肉 ひじき チキンハム ダイスチーズ 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 白ごま かたくり 粉 油 三温糖 おじゃがもちボール	しょうが にんじん キャベツ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ いちごゼリー	739 kcal 33.2 g 22.7 g 2.7 g	
							月の 栄養価平均	667 kcal 25.8 g 25.1 g 2.4 g



※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。  
 学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるよう  
 をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので  
 ご家庭でも献立の参考にしてください。

