

日 曜	献立名			食 品 名						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質 ②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン ④ビタミン	(きいろ) カや熱になる ⑤炭水化物 ⑥脂質	糖加味	グラム	グラム				
8 月	しぎょうしき・にゅうがくしき (きゅうしょくなし)												
9 火	ミルクパン		やさしいコロッケ ツナとだいごんのサラダ ほうれんそうとコーンのスープ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう いんげん	だいごん きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	655 497	21.5 16.0	29.1 20.0	2.4 1.8	
10 水	むぎごはん		ポークカレー ミモザサラダ おいわいクレープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	むぎ こめ じゃがいも クレープ	あぶら ドレッシング	720 562	21.7 16.6	25.2 20.5	2.1 1.7	
11 木	ごはん		さばのみそに はるさめサラダ きりほしだいごんのいために	さば ハム さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ きゅうり きりほしだいごん ほししいたけ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	639 510	24.1 20.2	21.1 18.2	2.4 1.9	
12 金	なのはなすし		とうふのそぼろあんづつみ ごぼうサラダ なめこじる	たまご とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	つみな にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう キャベツ なめこ きゅうり だいごん	こめ さとう かたくりこ	ごま ドレッシング	606 486	22.6 18.0	23.5 19.4	2.2 2.1	
15 月	ごはん		あつやきたまご ひじきのピリッとサラダ こがねに	たまご なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ きゅうり コーン ほししいたけ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ラー油	619 477	26.0 20.7	22.4 18.2	1.8 1.4	
16 火	ロールパン		ツナとコーンのグラタン わかめサラダ ビーンストマトスープ	ツナ ベーコン ひよこまめ だいす	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト コーン たまねぎ だいごん きゅうり	パン マカロニ こむぎこ	あぶら バター	643 504	25.7 19.7	27.8 21.3	2.4 1.9	
17 水	にこみうどん		えだまめかきあげ ごまあえ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ たまねぎ だいごん えだまめ キャベツ もやし	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	600 504	24.6 19.8	23.3 20.2	2.1 2.0	
18 木	ハヤシライス (むぎごはん)		こまつなサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ グレープフルーツ	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	650 487	22.4 17.1	21.8 16.9	1.9 1.6	
19 金	パンネ ポロネーゼ		シーフードサラダ てづくりチーズケーキ	ぶたにく えび いか たまご	ぎゅうにゅう クリームチーズ ソフトなまめん	ピーマン たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり	マカロニ さとう こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	601 503	25.1 20.6	28.5 24.6	1.7 1.4	
22 月	わかめごはん		さわらのみそマヨやき アーモンドあえ はるやさしいのもの	さわら ちくわ こうやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ はくさい だいごん こんにゃく ふき うど	こめ さとう マヨネーズ アーモンド	あぶら	600 464	25.6 20.9	22.8 18.5	2.6 2.0	
23 火	ロールパン		しろみさかなフライおくだのソース えだまめサラダ はるキャベツのポトフ	ほき ぶたにく	ヨーグルト	にんじん だいごん きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	618 459	25.0 18.4	19.2 12.9	2.5 1.7	
24 水	ごはん		おからいりわふうハンバーグ こんにゃくサラダ とうふとわかめのみそじる	おから とうふ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ もやし こんにゃく たまねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	596 461	26.4 20.6	19.6 15.2	2.1 1.8	
25 木	ごはん		ぶたにくとごぼうのみそいため ポテトサラダ すましじる	ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり だいごん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	604 454	23.7 17.9	20.8 16.1	2.3 1.9	
26 金	むぎごはん		マーボーとうふ ナムル えびシューマイ	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんにく しょうが	むぎ こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	637 457	26.8 19.6	21.3 15.6	2.3 1.6	
30 火	みかぼとざん ぶりかえきゅうじつ (きゅうしょくなし)												

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

【栄養価】	627	24.5	23.4	2.2
今月の平均値	487	19.2	18.6	1.8
小学生(中学年)	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満

今月の行事等

- 12日(金) …入学・進級祝い献立
- 18日(木) …いい歯の日
- 19日(金) …世界の料理シリーズ「イタリア」

★『世界の料理シリーズ』について

いろいろな国の食文化を知ってもらうために、昨年度に引き続き、今年度も毎月1回ずつ外国の料理を紹介する予定です。給食を楽しく食べながら、食の旅をしましょう。



第1回目はイタリアです



ご入学・ご進級おめでとうございます  
充実した毎日過ごすためには、朝昼夕の1日3食をバランス良く食べることが大切です。今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を心を込めて作りますので、よろしく願いいたします。



◆献立内容についてのお知らせ◆

今年度よりパン献立の回数が変わります。今まで、週2回(火・金曜日)がパン献立となっていたのですが、パン製造・配達等の諸事情により基本的に週1回(火曜または木曜日)の提供となります。ご不明な点等がありましたら、調理場または神流町教育委員会までお問合せください。

神流町学校給食共同調理場 TEL 57-2644  
神流町教育委員会 TEL 58-2111

