



日	こんだてめい	おもにちやく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
3 (月)	<b>ぶんかの日でお休み</b>										
4 (火)	わかめごはん <b>ぎゅうにゅう とりのからあげ ピーナツあえ ごまみそしる りんご</b>	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・あぶらあげ みそ	しょうが・キャベツ・ねぎ ほうれんそう・にんじん ほししいたけ・りんご	ごはん・ピーナツ かたくりこ・あぶら・すりごま さといも・さとう	しょうゆ かつおぶし 酒		689	24.1	22.0	3.4	御木沢小1年の リクエストメニュー
5 (水)	ちゅうかめん <b>ぎゅうにゅう ミニにくまん もやしのラー油あえ タンメンスープ</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく ミニにくまん	にんじん・キャベツ・にら・ねぎ にんにく・しょうが・もやし ほうれんそう	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう	がらスープ・塩 こしょう・ラー油 しょうゆ・酒		599	26.8	16.0	2.1	
6 (木)	コッペパン <b>ぎゅうにゅう・いちごジャム さけのムニエル いんげんのトマトに あおなとコーンのスープ</b>	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ウインナー・ベーコン とりにく・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ トマト・こまつな・コーン	コッペパン・いちごジャム オリーブゆ・こむぎこ バター・あぶら	塩・こしょう ガーリックパウダー 中華スープの素		667	31.3	21.8	3.5	
7 (金)	むぎごはん <b>ぎゅうにゅう やきざかな だいたいのいそに みそしる</b>	ぎゅうにゅう・だいたいのいそ さかな(ししゃも)・とりにく あぶらあげ・みそ・さつまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも・ふ	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし カレー粉・和風だし		613	26.6	14.6	2.5	
10 (月)	<b>カルチャーフェスタ 繰替休日</b>										
11 (火)	ドッグパン <b>ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ(ミートソース(県産)・オイルキャベツ) マカロニスープ くだもの</b>	ぎゅうにゅう・だいたいのいそ 県産ぶたひきにく・こなチーズ とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・マッシュルーム オレンジ	ドッグパン・あぶら こむぎこ・じゃがいも マカロニ・バター	塩・スープストック トマトケチャップ・こしょう ソース		583	25.8	14.9	4.0	
12 (水)	ごはん <b>ぎゅうにゅう ポークカレー チーズサラダ かき</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり レモンじり・かき	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	カレールー 塩・こしょう 酢・トマトケチャップ		676	20.9	19.5	2.2	
13 (木)	しょくパン <b>ぎゅうにゅう コロッケ ブロッコリーのガーリックいため オニオンスープ</b>	ぎゅうにゅう・コロッケ ベーコン・とりにく	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ほうれんそう	しょくパン・あぶら	しょうゆ・塩・豆板醤 コンソメ・こしょう ガーリックパウダー		586	22.3	17.2	3.4	
14 (金)	すしめし <b>ぎゅうにゅう もやしのカレーあえ てまきずしのぐ(ツナマヨ・たまごやき・のり) くずしとうふのすましじる</b>	ぎゅうにゅう・ツナ・たまごやき かまぼこ・とうふ のり	もやし・きゅうり・にんじん ほうれんそう・ねぎ・しょうが	ごはん・卵不使用マヨネーズ さとう・あぶら かたくりこ	すし酢・しょうゆ・塩 こしょう・カレー粉 酢・かつおぶし		628	23.8	21.7	3.5	
17 (月)	ごはん <b>ぎゅうにゅう ミニハンバーグ かみかみサラダ ワンタンスープ ふりかけ プリン</b>	ぎゅうにゅう・ミニハンバーグ するめ・ぶたにく ふりかけ	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう にんじん・にら・もやし ほししいたけ	ごはん・アーモンド 卵不使用マヨネーズ ワンタンのかわ・プリン	しょうゆ・塩・酢 中華スープの素		680	27.2	19.6	2.1	沢石小2年の リクエストメニュー
18 (火)	コッペパン <b>ぎゅうにゅう りんごジャム ビーフシチュー まめのサラダ りんご</b>	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく いんげんまめ・ツナ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・マッシュルーム・きゅうり キャベツ・れんこん・きピーマン・りんご	コッペパン・じゃがいも あぶら・りんごジャム フレンチドレッシング	マスタード・こしょう ビーフシチューのもと トマトケチャップ		734	24.6	24.5	3.7	
19 (水)	ソフトめん <b>ぎゅうにゅう いなりきんちゃく だいこんのあまずづけ けんちんじる</b>	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ いなりきんちゃく	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん はくさい・ぶなしめじ	ソフトめん・あぶら さといも・こんにやく・さとう	しょうゆ・塩 酢		606	26.3	16.3	4.0	
20 (木)	ごはん <b>ぎゅうにゅう まぐろのこはくに かぶのゆかりあえ こんさいのみそしる</b>	ぎゅうにゅう・まぐろ だいたいのいそ	しょうが・キャベツ かぶ・ごぼう・にんじん ゆかり	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも	しょうゆ・酒 かつおぶし		652	30.4	15.2	2.2	
21 (金)	ごはん <b>ぎゅうにゅう しゅうまい マーボーだいこん もやしのナムル</b>	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・みそ	だいこん・しょうが・ねぎ・もやし ほししいたけ・ほうれんそう	ごはん・あぶら・はるさめ かたくりこ・さとう ごま	テンメンジャン しょうゆ・酒 酢		630	23.6	20.1	2.1	
24 (月)	<b>きんろうかんしゃの日ふりかえ休日でお休み</b>										
25 (火)	ごはん <b>ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ちゅうかサラダ わかめスープ</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご・いか ちゅうかクラゲ・ハム・わかめ	たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・ピーマン・たけのこ ほししいたけ・はくさい	ごはん・あぶら・かたくりこ ごまあぶら・さとう	塩・スープストック しょうゆ・酢 酒・こしょう		601	24.2	15.5	3.4	
26 (水)	ごはん <b>ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき だいこんキムチ さつまじる あじつきのり</b>	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) みそ・こなチーズ ぶたにく・さつまあげ・あじつきのり	だいこん・にんじん・ねぎ ブロッコリー・コーン	ごはん・バター・さとう さつまいも	しょうゆ・塩・酒 キムチのもと かつおぶし		660	26.9	17.2	3.1	
27 (木)	しょくパン <b>ぎゅうにゅう ポテトサラダ とりにくのハーブやき(県産) やさしいスープ ヨーグルト</b>	ぎゅうにゅう・ベーコン 県産とりにく ヨーグルト	にんにく・にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう・コーン キャベツ	ごはん・じゃがいも 卵不使用マヨネーズ さとう	しょうゆ・みりん こしょう・バジル・白ワイン 酢・スープストック		664	30.9	19.4	3.4	
28 (金)	ごはん <b>ぎゅうにゅう ウインナーベーコンまき くきわかめのきんぴら しみどうふのみそしる</b>	ぎゅうにゅう・くきわかめ・さつまあげ ウインナーベーコンまき かつおぶし・しみどうふ・みそ	いんげん・ねぎ・にんじん	ごはん・あぶら こんにやく・さとう じゃがいも	しょうゆ・みりん 豆板醤 かつおぶし		655	24.0	22.3	3.1	

※今月は「学校給食おいしい県産農林水産物活用事業」の補助による福島県産の肉料理があります。

学校給食摂取基準 660 13~28 18~22 3未満

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。