

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ				栄養価(えいようか)							
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ち に く ほ ね を つ く る		お も か ら だ ち よ う し と の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		ね つ ち か ら 熱 ・ 力 の も と に な る		エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ば く 質 g	脂 質 g	カ ル シ ウ ム mg	鉄 mg	塩 分 g
						たんばく 質	む き し つ 無 機 質	い ろ の こ い や さい 野 菜	そ の た の や さい 其 他 の 野 菜 の 集 物	炭 水 化 物	し つ 脂 質						
1	月	○	マーボー丼	春雨サラダ 小魚大豆	オレンジ	とうふ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう かえりにほし	にんじん にら	ほししいたけ しょうが きゅうり もやし キャベツ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	650	29.1	21.3	487	2.9	2.4
2	火	○	ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 冬瓜と卵のスープ	グレープ フルーツ	ホキ ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ えのき たまねぎ とうがん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	マヨネーズ あぶら ごまあぶら ごま	629	26.7	18.5	313	1.8	2.4
3	水	○	キムチ チャーハン	ポテト春巻き 青梗菜と豆腐のスープ	冷凍みかん	ぶたにく たまご ベーコン とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが えのき みかん	こめ むぎ はるまきのかわ じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	654	25.8	20.9	388	2.0	2.2
4	木	○	冷やし ごまだれうどん	わかめとツナの和え物	豆腐ときな粉 のケーキ	とりにく あずき あぶらあげ ツナ とうふ きなこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ぼんのうねぎ こまつな	きゅうり もやし ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま マヨネーズ バター	654	26.7	27.8	463	3.3	2.3
5	金	○	鮭と枝豆の ちらし寿司	あじの文化干し そうめん汁	七夕ゼリー	あぶらあげ さけ たまご あじ とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	ほししいたけ かんぴょう たけのこ ねぎ えだまめ とうがん	こめ さとう そうめん ゼリー	ごま	638	29.9	18.1	315	2.2	3.5
8	月	○	ツナカレー ピラフ	ポテトチーズオムレツ 野菜スープ	ひとつち ぶどうゼリー	ツナ あさり ハム たまご ぶたにく しるいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	637	29.3	22.6	371	6.2	3.1
9	火	○	ミルメークコーヒー ご飯	じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁 ゆでとうもろこし		ぶたにく なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん えのき ねぎ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	671	23.5	16.6	394	3.7	1.9
10	水	○	はい芽ロール	ポークビーンズ ツナサラダ	オレンジ	だいず ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし オレンジ	パン じゃがいも	あぶら ごま	643	29.8	20.7	343	2.9	2.5
11	木	○	はしの日 ご飯	さばの香り焼き ささみとにらのナムル お講汁	メロン	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ メロン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	608	30.0	18.9	361	2.9	1.7
12	金	○	ピビンバ	五目中華スープ	黒糖 カシューナッツ	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ぜんまい にんにく だいず たまご えのき たけのこ キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ くるざとう でんぶん	あぶら ごま あぶら カシューナッツ	614	23.1	22.2	339	2.7	1.9
16	火	○	ご飯	ししゃもの彩り揚げ なすの肉味噌炒め かにかまと大根のかきたま汁	すいか	たまご ぶたにく だいず かにかま とうふ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	なす ねぎ しょうが にんにく だいこん すいか	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	ごま あぶら	661	29.1	21.7	466	2.7	2.5
17	水	○	夏野菜カレー ライス	福神漬け ひじきとキャベツのサラダ	冷凍みかん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ごなチーズ ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ りんご ふくじんげ みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	645	20.7	19.2	335	3.1	2.6

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均

642 27.0
17% 20.7
29% 381 3.0 2.4

文部科学省基準
(中学年)

650 エネルギーの
13~20% エネルギーの
20~30% 350 3.0 2.0

給食用あびこ産コシヒカリの貯蔵施設が新しくなりました!



①沼南の農協に給食米を貯蔵する施設が移り、新しくなりました。



②収穫された新米は、玄米で低温保管されます。



③精米機の全景



④ここから玄米を入れます。



⑤最新の選別機にかけ、



⑥石をはじく装置を通り、



⑦虫や異物の確認をして



⑧機械で袋詰めされます。



⑨毎週、精米したてのお米が届きます。