



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
19 木	にんじんごはん	米 大麦	米油			人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし	○	御前崎中  幼 491 21.4 小 610 26.0 中 738 31.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鯉				塩 こしょう		
	たぬきじる			油揚げ みそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう しめじ	だし用削り節		
	しんじやがのカレーソテー	じゃが芋 砂糖	米油	鶏肉 大豆		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩 加粉		
20 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	高松幼  幼 528 18.4 小 651 23.3 中 811 29.0
	ピーナッツクリーム	砂糖	ピーナッツバター 植物油		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	オムレツのトマトソースかけ	でん粉 砂糖	大豆油	卵		トマト		塩 酢 トマトチャップ ソース ワイン		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 豚脂	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	塩 片栗粉 片栗粉 ワイン こしょう		
こまつなとコーンのサラダ	砂糖	米油			小松菜	キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう			
23 月	ちゅうかめん	小麦粉							○	幼 450 20.6 小 637 27.4 中 823 34.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あげぎょうざ	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 ごま油	鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩		
	しょうゆラーメンスープ		米油 コーン油	焼き豚 なると		人参 チンゲンサイ	根深ねぎ とうもろこし しょうが にんにく もやし	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 片栗粉 鷹豆		
	たけのこのせんざりいため	砂糖 でん粉	ごま油	豚肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく たけのこ きくらげ	酒 しょうゆ みりん		
24 火	むぎごはん	米 大麦							○	池新田幼 北こ  幼 566 20.8 小 711 25.7 中 868 30.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩		
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン ソース トマトチャップ 塩 こしょう 片栗粉 コンソメ 加粉		
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
25 水	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	○	幼 499 23.6 小 621 29.3 中 725 35.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
	ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	塩 昆布だし 酒 しょうゆ だし用削り節		
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	和風だし しょうゆ		
26 木	ごはん	米							○	幼 532 20.4 小 688 24.8 中 808 29.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖				塩		
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ なめこ	だし用削り節		
	ごもくさんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 和風だし 酒 みりん		
27 金	つゆひかりりりマーガリンロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳		茶	塩	○	幼 547 22.3 小 669 26.7 中 965 36.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チキンのフレークやき	パン粉 コーンフレーク	ソイグ マヨネーズ	鶏肉	チーズ			塩 こしょう		
	ミートボールいりトマトスープ	パン粉 でん粉 じゃが芋	オリーブ油 豚脂	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト パセリ	玉ねぎ しょうが ブルーベリー セロリー	塩 こしょう コンソメ トマトチャップ		
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		
30 月	ごはん	米							○	幼 537 19.8 小 673 24.3 中 821 28.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース		
	わかめスープ		ごま	豆腐	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 根深ねぎ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	ちゅうかサラダ	砂糖	米油 ごま油	ハム		人参	きゅうり もやし	酢 塩 しょうゆ		
31 火	ごはん	米							○	幼 535 23.1 小 673 29.0 中 816 34.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのごまみそやき	砂糖	練(ね)りごま ごま	鯖(さわら) みそ				しょうゆ みりん 酒		
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ 枝豆	酒 しょうゆ 和風だし みりん 昆布だし 塩		
	キャベツともやしのいそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 Iエネルギー-650kcalたんぱく質21~33g 中学生Iエネルギー-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。