

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3	月		【乳】	ごはん 肉じゃが さばのカレー風味焼き 磯香あえ	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さば のり	にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん 小松菜 キャベツ にんじん	かつお削り節 しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ みりん かつお削り節	643	26.5
4	火	カミカミ献立	【乳】	カミカミそぼろごはん 【ごはん そぼろ】 かみなり汁 【卵】 揚げごぼう 【小麦】 ヨーグルト 【乳】	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 鶏卵	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん にんじん しめじ たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう	しょうゆ 酒 かつお削り節 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	684	27.2
5	水		【乳】	セルフサンド 【子どもパン 小麦】 【ハンバーグデミグラスソース 小麦】 ミネストローネ 【小麦】 野菜ソテー	子どもパン 油 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	ハンバーグ 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	デミグラスソース ソース 塩 こしょう 砂糖辛子 ロリエ トマトピューレ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ワイン 塩 こしょう しょうゆ	656	28.8
6	木		【乳】	昆布ごはん キャベツのみそ汁 とり天 【小麦】 かんぴょうのごまあえ	米 油 砂糖 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 こま	昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ にんにく かんぴょう ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酒 塩 かつお削り節 煮干し 塩 こしょう 酒 しょうゆ しょうゆ	645	27.6
7	金	世界の料理	【乳】	ボジョ・アルペハド 【ごはん 小麦】 【ボジョ・アルペハドの具 小麦】 コンソメスープ サルチバパス	米 オリーブ油 ハヤシルウ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ほうれん草	スープストック ケチャップ 塩 こしょう ハフリカ コンソメ 塩 しょうゆ 塩 こしょう	695	26.6
10	月		【乳】	わらじカツ丼 【ごはん 小麦】 けんちん汁 もやしのごま酢あえ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 こま	豚肉 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ もやし にんじん きゅうり	塩 こしょう しょうゆ みりん かつお削り節 しょうゆ 酢 しょうゆ	644	26.6
11	火	ふるさと学校給食	【乳】	かてめし 呉汁 鮭のマヨネーズ焼き もやしと小松菜のおひたし 五家宝	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏肉 大豆 はなみずきみそ 鮭	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ パセリ 玉ねぎ もやし 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん かつお削り節 かつお削り節 酒 こしょう しょうゆ みりん かつお削り節	606	28.9
12	水		【乳】	タコライス 【ごはん 小麦】 【タコライスの具 小麦】 ワンタンスープ 【小麦】 もちふわ和梨のお豆腐マフィン	米 砂糖 油 砂糖 米粉パンケーキミックス はちみつ 砂糖 油	豚肉 大豆 粉チーズ 肉入りワンタン 豆腐	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト にんじん しめじ もやし 長ねぎ 小松菜 梨	酒 塩 こしょう チリパウダー カレー粉 ケチャップ オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素	687	25.8
13	木		【乳】	肉汁うどん 【地粉うどん 小麦】 【肉うどん汁 小麦】 みそポテト 【小麦】 こまつなあえ 小魚	地粉うどん 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 こま	豚肉 はなみずきみそ ツナ 小魚	干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 大根 小松菜 キャベツ とうもろこし	かつお削り節 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん かつお削り節	636	24.7
14	金		【乳】	ごはん 筑前煮 豚肉のみそ漬焼き あじさいサラダ	米 砂糖 砂糖 こま 春雨 砂糖 ごま油	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 はなみずきみそ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 大根 さやいんげん 生姜 にんじん きゅうり とうもろこし	かつお削り節 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	650	30.7
17	月		【乳】	中華丼 【ごはん 卵 えび】 【中華丼の具 小麦】 二郎まんじゅう 【小麦】 大根とほうれん草のナムル	米 片栗粉 油 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 えび うすら卵	生姜 長ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ チンゲン菜	酒 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	630	24.6
18	火		【乳】	豆腐のくす煮 【えび】 魚のゆずソース きんぴらごぼう	片栗粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	えび かまぼこ 豆腐 さごし	にんじん もやし しめじ チンゲン菜 ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	かつお削り節 塩 しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ ゆず果汁 みりん しょうゆ	672	30.7
19	水	はっぴーランチ	【乳】	スパゲティマトソース 【スパゲティ 小麦】 【トマトソース 小麦】 ポテトのチーズ焼き 【乳】 カラフルサラダ もちクリームアイス	スパゲティ 油 油 じゃがいも 油	豚肉 豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	塩 塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース 塩 こしょう ドレッシング(パンパンジー)	600	24.2
20	木		【乳】	ごはん カルビ風スープ 【卵】 鶏肉のゆかり揚げ 親子豆サラダ	米 ごま油 油 片栗粉	豚肉 鶏卵 みそ 鶏肉	生姜 にんにく にんじん 大根 干しいたけ 長ねぎ 白菜キムチ にはら	かつお削り節 チキンガラ トウバンジャン しょうゆ 酒 ゆかり粉 酒 ドレッシング(香りがこま)	679	26.3
21	金		【乳】	若獅子カレー 【古代米ごはん 小麦】 【カレールウ 小麦】 【いかのコーンフレック焼き 小麦】 キャベツとコーンのサラダ	米 黒米 油 砂糖 カレールウ マヨネーズ(ノンエッグ) コーンフレック	豚肉 いか 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	675	31.7
24	月		【乳】	玉ねぎのみそ汁 揚げ鶏のおろしポン酢かけ ポテトサラダ	米 片栗粉 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 生姜 大根 にんじん えだ豆	かつお削り節 煮干し 酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁 塩 こしょう	689	26.7
25	火		【乳】	はちみつレモントースト 【乳 小麦】 ポークビーンズ チーズ入りオムレツ 【卵 乳】 じゃこサラダ	食パン パター はちみつ 油 砂糖 じゃがいも 豆乳クリーム 砂糖 油	豚肉 大豆 チーズ入りオムレツ ちりめんじゃこ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 小松菜 とうもろこし	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒	671	27.3
26	水		【乳】	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ツナのさんか焼き 【小麦】 おかひじきのピリ辛サラダ	米 油 片栗粉 砂糖 こま パン粉 ごま 砂糖 ごま油	豚肉 生揚げ ツナ みそ	にんじん 大根 たけのこ さやいんげん ごぼう 長ねぎ おかひじき にんじん キャベツ もやし	かつお削り節 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ オイスターソース コチュジャン	645	27.7
27	木		【乳】	わかめラーメン 中華めん 【小麦】 【わかめラーメン汁 小麦】 ささみとポテトの春巻き 【乳 小麦】 切干大根と小松菜のサラダ	中華めん 油 じゃがいも 春巻きの皮 油 小麦粉	豚肉 なると わかめ 鶏肉 チーズ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 にんじん	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩 こしょう 酒 塩 こしょう ドレッシング(香りがこま)	622	29.8
28	金		【乳】	えびピラフ 【えび】 レタスとトマトの卵スープ 【卵】 マカロニグラタン 【乳 小麦】 日向夏ゼリー	米 油 片栗粉 マカロニ 油 パター 小麦粉	えび 鶏肉 鶏卵 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん にんじん 玉ねぎ レタス トマト 玉ねぎ ほうれん草	酒 塩 パプリカ こしょう コンソメ チキンガラ 中華スープの素 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう	683	27.9

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載していませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		656	27.5
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0