

給食回数12回 牛乳回数12回  
米飯回数7回

| 日         | こんだてめい                                                  | ざいりょうめい                                  |                                                                                  |                                                             | えいようか        |                 |                       |                |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|----------------|
|           |                                                         | き<br>おもにねつやちからの<br>もとなるもの                | あか<br>おもにからだを<br>つくるもの                                                           | みどり<br>おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもの                              | 材料<br>(kcal) | えんぶ<br>ん<br>(g) | たんぱ<br>くし<br>つ<br>(g) | しつ<br>つ<br>(g) |
| 1<br>(水)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>チンジャオローフ<br>トックいりわかめスープ                | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぶ<br>ごまあぶら トック<br>ごま  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こうやどうふ ペーコン<br>とりにく わかめ                                           | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん たけのこ ビーマン<br>ながねぎ ほししいたけ             | 619          | 2.3             | 25.0                  | 20.8           |
| 2<br>(木)  | サバサンド<br>ぎゅうにゅう<br>コンソメジュリエヌ<br>くだもの(すいか)               | パン こむぎこ でんぶ<br>ん あぶら じゃがいも               | さば ぎゅうにゅう<br>ペーコン                                                                | しょうが キャベツ たまねぎ<br>レモン にんじん ホールコーン<br>パセリ すいか                | 695          | 2.6             | 25.0                  | 32.2           |
| 3<br>(金)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃのそぼろに<br>ぶたにくのぐだくさんじる              | こめ むぎ さとう でん<br>ぶ ン ごまあぶら<br>こんにゃく       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>レンズまめ あぶらあげ                                                       | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>ごぼう キャベツ ながねぎ                             | 600          | 1.3             | 22.0                  | 16.9           |
| 6<br>(月)  | ロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>シェパースパイ<br>スコッチブロス                   | パン じゃがいも パ<br>ター むぎ                      | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ<br>なまクリーム とうにゅう<br>だいず だいずミート<br>ぶたにく チーズ<br>ペーコン とりにく<br>ひよこまめ | たまねぎ にんじん<br>トマトみずくに にんにく<br>セロリー キャベツ                      | 665          | 2.6             | 28.0                  | 28.8           |
| 7<br>(火)  | とうもろこしごはん<br>ぎゅうにゅう<br>たちうおのたつたあげ<br>たなばたそうめんじる<br>デザート | こめ もちこめ こむぎ<br>こ でんぶ ン あぶら ふ<br>そうめん ゼリー | ぎゅうにゅう たちうお<br>ぶたにく                                                              | ホールコーン しょうが<br>ほししいたけ にんじん<br>たまねぎ だいこん<br>あかピーマン さやいんげん    | 681          | 1.9             | 23.5                  | 23.8           |
| 8<br>(水)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とうがんとずらたまごのこみ<br>ゆばけんちんじる              | こめ むぎ こんにゃく<br>さんおんどう<br>ごまあぶら じゃがいも     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>うずらたまご あぶらあ<br>げ ゆば                                               | しょうが とうがん ながねぎ<br>ごぼう にんじん だいこん<br>こまつな                     | 583          | 1.5             | 21.8                  | 19.8           |
| 9<br>(木)  | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>チリコンカン<br>エネレンスープ                    | パン じゃがいも<br>マカロニ もちむぎ                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず レンズまめ<br>ペーコン いんげんまめ<br>とうにゅう                                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト パセリ クリームコーン                           | 608          | 2.7             | 26.4                  | 19.2           |
| 10<br>(金) | うめちりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶりのごまだれ<br>いもちじる                   | こめ むぎ さとう ごま<br>でんぶ ン いもち<br>あぶら         | うめちりめん<br>ぎゅうにゅう ぶり<br>とりにく                                                      | しょうが にんじん ごぼう<br>ほししいたけ ながねぎ<br>こまつな                        | 647          | 1.7             | 27.6                  | 20.6           |
| 13<br>(月) | スパイシーボークサンド<br>ぎゅうにゅう<br>ABCスープ<br>とうもろこし               | パン じゃがいも<br>マカロニ                         | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>ペーコン                                                              | たまねぎ にんじん ビーマン<br>にんにく ホールコーン<br>パセリ とうもろこし                 | 611          | 3.2             | 28.8                  | 22.9           |
| 14<br>(火) | トルコナスのみどりんパスタ<br>ぎゅうにゅう<br>チーズドック<br>コーンとうにゅうのスープ       | オリーブオイル スパ<br>ゲッティ チーズドック<br>じゃがいも パター   | ペーコン ぎゅうにゅう<br>おから とうにゅう                                                         | にんにく くなす たまねぎ<br>マッシュルーム こまつな<br>にんじん ホールコーン<br>クリームコーン パセリ | 627          | 2.2             | 21.5                  | 29.3           |
| 15<br>(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かつおのだいずのみそがらめ<br>とうがんのスープ              | こめ むぎ でんぶ<br>こむぎこ あぶら<br>さとう ごま はるさめ     | ぎゅうにゅう かつお<br>だいず みそ ぶたにく<br>ほたて                                                 | しょうが とうがん<br>ほししいたけ にんじん<br>はねぎ たけのこ                        | 641          | 1.7             | 27.8                  | 18.7           |

エネりん  うしあかまる  みどりん  茅ヶ崎市立今宿小学校

| 日         | こんだてめい                                                         | えいようか                          |                    |                                                                                  |               |          |            |         |
|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|------------|---------|
|           |                                                                | き                              | あか                 | みどり                                                                              |               |          |            |         |
|           |                                                                | おもにねつやちからのもとなるもの               | おもにからだをつくるもの       | おもにからだのちょうしをととのえるもの                                                              | 1はかり - (kcal) | えんぱん (g) | たんぱくしつ (g) | しじつ (g) |
| 16<br>(木) | なつやさいのカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>ふくじんづけ<br>ゆでやさいサラダ<br>くだもの (れいとうみかん) | こめ むぎ あぐら<br>じゃがいも パター<br>こむぎこ | ぶたにく チーズ<br>ぎゅうにゅう | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト かぼちゃ<br>なす さやいんげん<br>ふくじんづけ キャベツ<br>ホールコーン<br>れいとうみかん | 712           | 2.1      | 22.2       | 21.9    |

※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０％、高学年は  
おおよそ１２０％の栄養価になります。  
※都合により献立や材料が変更になることがあります。

※都合により献立や材料が変更になることがあります。

