



日付 曜日	献立名	ぎゆうにゆう	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	きょうじ 行事
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	遠足									
5 (火)	ご飯 ホキ天玉揚げ 茎わかめのごま入りきんぴら ごぼう団子のみそ汁	○	ごぼうだんご あぶらあげ みそ ホキ て んぷら	ぎゆうにゆう くわかめ	にんじん ねぎ いんげん	えのき たまねぎ こ んにやく	こめ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	595 20.1	
6 (水)	ご飯 豆腐のチリソース ナムル パリッシュ	○	とうふ とりにく ちくわ	ぎゆうにゆう パリッシュ	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ゴマあぶら	588 26.0	【マナーめざしの 日：正しいはしのも ち方】
7 (木)	ワンローフパン マーガリン あさり入りちゃんぽん さつまいもとひよこ豆の揚げからめ	○	ぶたにく あさり ひよこまめ	ぎゆうにゆう いりこ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	パン ちゅうかめ ん さつまいも かたくりこ さとう	マーガリン あぶら	586 23.9	
8 (金)	ビーンズカレー (麦ご飯) フルーツカクテル (マスカット)	○	ぎゆうにく レンズまめ ひよこまめ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	633 19.4	
11 (月)	ご飯 ちゃんこ鍋 ミルクおから	○	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とりにく おから	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん しらたき ごぼう たまねぎ	こめ さとう	あぶら	563 21.0	【地場産週間】
12 (火)	マーボー丼 (麦ご飯) 切り干大根の酢の物	○	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ゴマあぶら	609 23.2	
13 (水)	ご飯 ししゃもフライ ブロッコリーのおかか和え 五目大豆	○	だいす とりにく てんぷら かつおぶし	ぎゆうにゆう こんぶ ししゃも	にんじん ブロッコリー	こんにやく ごぼう しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	582 23.7	
14 (木)	県産麦食パン りんごジャム ポークシチュー ツナサラダ	○	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	551 25.0	
15 (金)	ご飯 れんこん平つくね いんげん炒め 白菜のそぼろ汁	○	とりにく とうふ つくね	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	はくさい だいこん しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	550 20.1	【かまっ子の日：白 菜】
16 (土)	ミルクパン 黒糖ロール 魚肉ソーセージ	○	簡易給食 *18日：振替休日							
19 (火)	ご飯 豚肉の生姜野菜炒め 里芋のみそ汁	○	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのき キャベツ もやし しょうが	こめ さとう さとう	あぶら	576 22.5	
20 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物	○	とりにく こうやとうふ たまご ちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	こんにやく しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	583 21.8	
21 (木)	きなこ揚げパン 押し麦のスープ りっちゃんサラダ クレープ	○	きなこ とりにく ハム かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	パン むぎ さとう じゃがいも クレープ	あぶら ゴマあぶら	556 19.6	【希望献立：嘉穂 中】
22 (金)	ご飯 さんまおかか煮 野菜炒め きのこ汁	○	とうふ あぶらあげ さんま ちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ にら	えのきだけ しめじ しいたけ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	559 20.9	【和食の日 し：椎 茸】
25 (月)	ご飯 中華コーンスープ レバーと厚揚げのアーモンドがらめ	○	ぶたにく とりにく レバー あつあげ	ぎゆうにゆう	ちんげんさい	たまねぎ きくらげ コーン しょうが コーンクリーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	614 22.4	
26 (火)	麦ご飯 厚焼きたまご 炒めなます 鶏すき	○	とりにく とうふ かまぼこ たまご あぶらあげ てんぷら	ぎゆうにゆう	にんじん	はくさい たまねぎ しらたき えのき ねぎ だいこん きくらげ	こめ むぎ さとう	あぶら	591 24.3	
27 (水)	ご飯 いわし梅煮 白菜のゆず香和え かんぴょう入りけんちん汁	○	とうふ いわし ちくわ	ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん	だいこんこんにやく ごぼう しめじ かんぴょう はくさい ゆず	こめ さとう さとう	あぶら ゴマあぶら	549 19.8	【郷土料理：栃木 県】
28 (木)	キャロットパン 和風スパゲティ 温野菜サラダ	○	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	しいたけ しめじ エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ	キャロット パン スパゲ ティ じゃがいも	あぶら	598 21.6	
29 (金)	ご飯 みそ煮込みおでん ほうれん草とツナの和え物	○	とりにく あつあげ ちくわ みそ ツナ	ぎゆうにゆう こんぶ	いんげん ほうれんそう にんじん	だいこんこんにやく	こめ さとう		547 25.4	
								平均エネルギー	579	
								平均たんぱく質量	22.3	

※太字の食材は、地場産の予定です。

19回



※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で計算しています。