



給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨 のもとになる	おもに、熱や力の もとになる	おもに、 体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん	牛乳	さわにわん ぶたにくのしょうがやき ぶふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく いかまぼこ ぶたにく わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ わふうドレッシング	ごぼう にんじん えのき ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	小学校 648 中学校 796	27.4 33.5	
2	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん ショーロンポー(小:2コ 中:3コ) あんにんフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンポー	ホットちゅうかめん あぶら ごま あんにんどうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ パインアップづけ みかんシロップづけ おうとうシロップづけ	673 852	27.2 34.3	
3	祝	文化の日								
6	月	ごはん	牛乳	スタミナとんじる らんまるのたまごやき やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまごやき とりにく	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく こんにやく キャベツ もやし	645 775	27.4 31.7	
7	火	こどもパンスライス	牛乳	コーンクリームスープ ハンバーグ つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう ハンバーグ	こどもパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	730 890	25.6 30.1	
8	水	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる サバのいちやぼし きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ わかめ サバいちやぼし とりにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら	にんじん キャベツ きりほしだいこん	601 784	25.4 30.6	
9	木	じごなうどん	牛乳	にくじろうどん みそポテト(小:2コ 中:3コ) やさしいしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しおこんぶ	じごなうどん さとう みそポテト あぶら	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし	668 847	23.5 29.2	
10	金	すめし	牛乳	さつまじる ゼリーフライ(ソース) かてめしのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	すめし さつまいも ゼリーフライ あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく	668 820	20.6 24.5	
13	月	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる とりにくのてりやき みずなのサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	ごはん さとう かたくりこ ごまドレッシング	ねぎ にんにく しょうが パプリカ にんじん だいこん みずな	621 754	23.3 26	
14	火	県民の日								
15	水	わかめごはん	牛乳	らんさんすいとん61 のらぼうなごまあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく	わかめごはん のうりん61ごうこむぎこ あぶら ごまあえのもと	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ のらぼうな こまつな もやし りんご	565 750	18.3 21.7	
16	木	ホットちゅうかめん	牛乳	しもくラーメン しゅうまい(小:2コ 中:3コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	にんにく にんじん たけのこ キャベツ ねぎ こまつな きゅうり	657 830	27.2 34	
17	金	日本全国味紀 ごはん	牛乳	いもたき アジのかんきつソース キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ アジでんぶんつき かつおぶし	ごはん さといも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こんにやく かぼすソース キャベツ もやし	629 771	26.7 31.8	
20	月	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる とりにくのしょうゆグリル(小2コ 中:3コ) そくせきづけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにくのしょうゆグリル	ごはん じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな キャベツ きゅうり もやし きゅうりづけ	603 760	21.7 27.1	
21	火	シュガーあげパン	牛乳	ウインナーのケチャップに マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ) 【中学のみ】りんご	ぎゅうにゅう ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン 【中学のみ】りんご	567 722	17.4 23.3	
22	水	ごはん(体験米)	牛乳	はるさめスープ ピピンバのぐ もやしナムル(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ ナムルドレッシング	ねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	605 787	24.2 29.2	
23	祝	勤労感謝の日								
24	金	むぎごはん	牛乳	こえとカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり ヨーグルト	むぎごはん さつまいも あぶら たまねぎドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご こんにやく コーン キャベツ	708 863	22.1 26	
27	月	ごはん(体験米)	牛乳	やさしいうまに だいこんサラダ(ドレッシングあえ) さいのくになっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ なっとう	ごはん さつまいも あぶら さとう わふうドレッシング	たけのこ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	623 749	22.8 26.1	
28	火	しょくパン	コーヒ ミルク	コンソメスープ ほうれんそうオムレツ ピザトーストのぐ	コーヒ ベーコン ほうれんそうオムレツ ツナ チーズ	しょくパン あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム	601 799	24.9 29.6	
29	水	ごはん(体験米)	牛乳	はっぼうさい とりのからあげ(小:2コ 中:3コ) みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ うずらたまご とりのからあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ みかん	772 973	28.2 35.2	
30	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん ちくわのいそべあげ(小:1コ 中:2コ) おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおりの	じごなうどん あぶら かたくりこ はくりきこ	にんじん ねぎ だいこん こまつな ほうれんそう もやし	625 794	24.5 31.6	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 19回	平均栄養素量	643 804	24.1 29.0
								今月の嵐山町産 農産物 摂取基準 (範囲)	小学校 650 (18~32) 中学校 830 (25~40)	

太字・・・彩の国ふるさと学校給食月間にちなんだ、埼玉県の郷土料理や地元産の食材を使っています。