

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量				
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1 金	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 れんこんサラダ あおさのごま汁	さんま 豆腐 みそ	牛乳 あおさ	にんじん れんこん 大根 キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ とうもろこし		米 里芋	ごま	838	27.8	28.2	3.3	
4 月	ごはん 牛乳 春巻き プルコギ わかめスープ	牛肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが	米 春巻きの皮	ごま ごま油 油	826	31.6	25.8	2.9	
5 火	ごはん 牛乳 豚丼の具 和風サラダ すまし汁	豚肉 ちくわ 卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しめじ しょうが もやし キャベツ しいたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	791	33.3	23.2	2.9	
6 水	はちみつバターパン 牛乳 ミンチカツ 花野菜サラダ サマーシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく ズッキーニ	バターパン はちみつ じゃが芋 パン粉	油 ドレッシング	856	31.1	26.5	3.2	
7 木	麦ごはん 牛乳 マスのみそ焼き えびとかんぴょうのサラダ 七夕汁 天の川ゼリー	マス えび 豚肉 ハム なると みそ	牛乳	にんじん にら オクラ	かんぴょう 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 麦 フォー ゼリー	油 ドレッシング	802	36.6	19.7	3.0	
今日は、七夕献立です。天の川をイメージした、フォーの入ったスープに星形のなるととオクラを入れました。												
8 金	<b>今日は、那須地区総体のため、給食はありません。学校に残る部活の生徒は、お弁当を持参してください。</b>											
11 月	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子3個 わかめのナムル マーボーなす	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし なす きゅうり ねぎ たけのこ しょうが にんにく	米 餃子の皮 でん粉	油 ドレッシング	835	26.7	28.0	2.3	
12 火	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ ごまじゃこサラダ 筑前煮	いか ハム 鶏肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ きゅうり れんこん 大根 ごぼう しいたけ しょうが	米 でん粉 砂糖	油 ごま ドレッシング	821	35.6	24.7	2.1	
13 水	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ アスパラのサラダ かぼちゃスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖	油 ドレッシング	860	32.9	31.4	3.6	
14 木	麦ごはん 牛乳 アジの南蛮ソースがけ のりあえ 冬瓜と卵のスープ	アジ 卵 豆腐 なると	牛乳 のり	ピーマン ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし しめじ 冬瓜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	822	33.1	24.6	2.4	
15 金	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう2個 中華きゅうり ホイコーロー	豚肉 なると みそ	牛乳	にら にんじん ピーマン	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ たけのこ	米 砂糖 でん粉 まんじゅうの皮	油 ごま油	827	31.4	23.5	2.2	
19 火	ごはん 牛乳 なす入りポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラガス パインナップル みかん	玉ねぎ なす とうもろこし きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 じゃが芋	油	907	27.2	27.5	2.8	
<b>夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」!! 生活のリズムを崩さないようにしましょう! また、食事作りにも、チャレンジしてみましょう!!</b>												
29 月	ビビンバ(焼き肉 ナムル) 牛乳 くきわかめのスープ 巨峰ゼリー	豚肉 生揚げ なると	牛乳 荳わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし えのき たけのこ しょうが にんにく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	831	32.4	26.1	2.6	
30 火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ツナサラダ 沢煮椀	豚肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 水菜 しいたけ	大根 キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ にんにく りんご とうもろこし	米	ドレッシング	800	31.5	24.2	2.7	
31 水	バターパン 牛乳 オムレツ パンネミートソース 野菜スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく	バターパン パンネ 砂糖 じゃが芋	油	796	30.8	35.4	3.3	
計14回 ★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						栄養量		今月の平均	829	31.6	26.3	2.8
								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5 未満

