

今月の目標: 給食のきまりをおぼえて 楽しく食べよう

日/曜	献立名(こんだてめい)		主な材料と働き(おもなざいりょうとはたらき)						エネ	たんぱく	脂 質	食塩
	主食	おかず	「赤」体を作る食品		「緑」体の調子を整える食品		「黄」熱や力になる食品		kcal	g	g	g
			汁・主菜・副菜	1 群 (たんぱく質)	2 群 (無機質)	3 群 (ビタミン)	4 群 (ビタミン)	5 群 (炭水化物)	6 群 (脂質)	献立一ロメモ(こんだてひとくちめも)		
7 金	ご飯牛乳	さつま汁 ちくわと凍り豆腐のごまがらめ 海藻とコーンのサラダ	鶏肉 油揚げ みそ ちくわ 凍り豆腐 ツナ	牛乳 海藻	人参 チンゲン菜	ごぼう 長ねぎ 大根 キャベツ コーン	ご飯 片栗粉	油 ごま	657	24.2	21.2	2.4
		小1欠							817	29.2	24.6	3
10 月	ご飯牛乳	マーボ厚揚げ 春巻き ツナとひじきのサラダ	生揚げ 豚肉 八丁味噌 ツナ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 大根 キャベツ	ご飯 片栗粉 春雨 さとう	油	678	24.3	23.4	2
		小1欠							855	29.5	27.9	2.5
11 火	減量 sakura花 パン牛乳	春キャベツのポトフ チキンアングレス ワカメと青豆のサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	キャベツ 大根 青豆 きゅうり もやし	パン 片栗粉 さとう	油	695	29.2	29.1	2.9
									865	36.1	35.2	3.6
12 水	ご飯牛乳	キーマカレー オムレツトマトソース こかぶり即席漬け	豚肉 ツナ 卵	牛乳 塩昆布	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり かぶ キャベツ	ご飯 米粉	油 バター ごま	619	26.3	16.3	2.2
									755	31.1	18	2.6
13 木	古代米入り ご飯牛乳	お祝いすまし汁 鶏肉のレモンあえ かつおあえ いちごのジュレ	かまぼこ 豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 長ねぎ しめじ 白菜 もやし	ご飯 片栗粉 さとう	油	605	28.6	14.6	2.4
		入学進級祝い献立							741	34.7	16.3	2.8
14 金	ご飯牛乳	豚汁 がんもの含め煮 こまつなサラダ 中) でごぼん	豚肉 油揚げ みそ がんも 鶏肉 ツナ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	ごぼう キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにやく	油	637	27.4	21.3	1.9
		適量献立①							830	34	25	2.4
17 月	ご飯牛乳	トマトソースの米粉ハヤシ チーズ入り焼きかま ごぼうサラダ	豚肉 かまぼこ チーズ	牛乳	人参 トマト チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ しめじ 青豆 えのき水 ごぼう	ご飯 米粉	油 バター	624	25.1	16	2.3
									777	30.5	18.4	2.8
18 火	もち麦 ベークル パン牛乳	春色コーンチャウダー チキンのハーフ焼き ごまじゃこサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 じゃこ	人参 小松菜	コーン 玉ねぎ 青豆 キャベツ	ご飯 じゃが芋	油 ごま	709	35.9	22.5	2.7
		歯の日の献立							856	43.3	26.2	3.1
19 水	小のみ減 量) ご飯 牛乳	春雨スープ 肉シューマイ ピピンパの具 小のみ) でごぼん	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 生姜 もやし 長ねぎ にんにく きくらげ	ご飯 春雨 片栗粉	油 ごま	640	25.6	22.4	2.1
									810	29.4	26.6	2.7
20 木	玄米入り ご飯牛乳	豆乳汁 ししゃも磯揚げ 凍り豆腐のあえもの	豚肉 生揚げ 豆乳 みそ 凍り豆腐	牛乳 ししゃも のり	人参 チンゲン菜	ごぼう 長ねぎ 大根 キャベツ	ご飯 小麦粉 天ぷら粉 さとう	油 ごま	593	25	19.4	1.8
									739	29.8	22.2	2.2
21 金	ご飯牛乳	けんちん汁 いかの唐揚げ アスパラ入りごまネーズサラダ	生揚げ ちくわ イカ ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	大根 えのきだけ ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	ご飯 片栗粉 じゃが芋		670	27.6	24	2
									833	33.4	28.2	2.5
24 月	ご飯牛乳	じゃが芋の味噌汁 ハンバーグ甘辛ソース かつおとチーズのサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	大根 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ えのき しめじ えのき水 きゅうり	ご飯 じゃが芋	油	635	24.8	20.4	2.1
		中3欠							799	30.5	24.2	2.6
25 火	減量ス ライス丸 パン牛乳	麦入りミネストローネスープ ハムチーズサンドフライ 大コーンサラダ	豚肉 ベーコン ハム かにかま かつおぶし	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	大根 玉ねぎ にんにく きゅうり コーン	パン 麦 パン粉	油	703	27.3	27.1	2.7
		中3欠							856	32.6	31.7	3.4
26 水	ご飯牛乳	かきたま汁 初経の新玉ソースあえ もやしのナムル	卵 鰹	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ もやし キャベツ	ご飯 片栗粉 さとう	油 ごま	602	27.9	16.6	1.9
		中3欠							731	33.3	19	2.4
27 木	ご飯牛乳	豆腐と青菜のスープ ごま焼肉 お豆と雑穀サラダ	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	人参 チンゲン菜	きくらげ 生姜 白菜 キャベツ えのきだけ 玉ねぎ にんにく えのき水 きゅうり	ご飯 片栗粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	655	28	22.8	2
		中3欠							814	34.3	26.9	2.4
28 金	もち麦入 り ご飯 牛乳	若竹汁 さつま芋と鶏肉の甘辛 春キャベツときゅうりの香りづけ	かまぼこ 生揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 さやえんどう	たけのこ キャベツ きゅうり たくあん	ご飯 片栗粉 さつま芋	油 ごま	605	22.9	16.9	1.9
		旬の献立							750	27.4	19.5	2.3

献立表では使用する食材を、赤・緑・黄色に色分けして記入します。

働きの違う三食の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。

↑ (上: 小学生 下: 中学生)



※ 牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら 高森町学校給食センター (35-2379) までご連絡ください。当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから検索で「学校給食の献立」でご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp