

資料 8 新学校給食センターの想定献立 (平成 25 年度実績)

2013年

4月 しょうがっこうこんだてひょう



吉川市立学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		からだをつくるもの	おつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	えいようりょう			
		しゅしよく・おかず					エネルギー キロカロリー	たんぱくしつ グラム		
10	水	○	☆にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて☆ わかめごはん とりにくからあげ 2こ キャベツのごまずあえ たれ なるといりすましじる プリン	ぎゅうにゅう とろふ なたと とりにく プリン	わかめごはん でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	696	27.5		
11	木	○	ごはん えびシユウマイ 2こ たれ ぶたにくとピーマンのいためもの はるまきスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とろふがんすう えびシユウマイ	ごはん ごまあぶら あぶら はるまき さとう でんぶ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ ピーマン たけのこ	634	25.5		
12	金	○	チキンピラフ ウインナーのケチャップあえ 2球 ようふうかきたまスープ アップルコンポート	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく レバーシウインナー	ごはん じゃがいも でんぶ あぶら さとう パター	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ とうもろこし グリーンピース アップルコンポート	656	27.9		
15	月	○	ごはん いわしのかばやき にくじゃが みそじる	ぎゅうにゅう とろふ みそ いわし ぶたにく あげこうや	ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぶ	キャベツ ごぼう こまつな だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ グリンピース	617	23.3		
16	火	○	こどもパン ハンバーグのデミグラスソースかけ サラダ ドレッシング しろいんげんまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	こどもパン じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん いんげん エリンギ キャベツ きゅうり しろいんげんまめ	630	24.3		
17	水	○	ごはん はるまき ぶたにくのかくに ちゅうかだいこんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら こんにやく でんぶ さとう	キャベツ こまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが テンゲンサイ にんにく	661	27.9		
18	木	○	ごはん とりにくのバーベキューソースかけ コーンといんげんのソテー ミックスチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ベーコン	ごはん じゃがいも あぶら さとう パター クリームポタージュ	たまねぎ にんじん しょうが レモン グリンピース しめじ にんにく りんご いんげん とうもろこし	626	28.7		
19	金	○	☆しよくいひのひこんだて☆ ごはん コロツケ ソース こまつなのにびたし あずかじる いまかんゼリー	ぎゅうにゅう とろふ とりにく みそ がんもどき ゼリー	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	キャベツ だいこん にんじん こまつな いまかん	666	21.5		
22	月	○	ごはん さけのマヨネーズやき ほそぎりんぶのにも だんごいりすましじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ あぶらあげ ぶたにく こんぶ	ごはん だんご マヨネーズ さとう ごまあぶら	こまつな だいこん にんじん いんげん	641	26.8		
23	火	○	ごはん ささみのレモンソースに アスパラいりサラダ ドレッシング かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりにく	ごはん じゃがいも あぶら でんぶ さとう ドレッシング クリームポタージュ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり レモン	667	28.1		
24	水	○	ごはん いかのしせんソースかけ テンゲンサイのオイスターソースいため すいぎょうざ	ぎゅうにゅう ぎょうざ いか ぶたにく	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶ さとう ごま	こまつな にんじん ながねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ しめじ テンゲンサイ	685	27.1		
25	木	○	ミートソーススパゲッティ カラフルソテー もも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レバー チーズ	ソフトめん さとう あぶら ハヤシルウ	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ グリンピース キャベツ ピーマン とうもろこし もも	679	25.3		
26	金	○	ごはん あじフライ ソース きんぴらごぼう さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ あじフライ ぶたにく	ごはん さつまいも あぶら さとう こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	659	25.4		
30	火	○	むぎごはん ほうれんそういりオムレツ おかひじきのサラダ ドレッシング ポークシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク たまご とりにく レバー	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく もやし グリンピース おかひじき キャベツ ほうれんそう	676	24.9		
★ 平成25年4月より学校給食摂取基準の一部が改訂され、吉川市でも 小学校の摂取カロリーを560kcalから530kcal(6~7歳)、660 kcal から640kcal(8~9歳)、770kcalから750kcal(10~11歳)に変更し ましたのでお知らせいたします。							学校給食 栄養摂取基準	6~7歳	530	16~26
◎ 毎日「はし」を用意し、献立に合わせて使いましょ。								8~9歳	640	18~32
◎ 食材の産地については、市のホームページで公表しています。								10~11歳	750	22~38
◎ 食材の放射性物質簡易検査を実施しています。その日の結果は市の ホームページで公表しています。							今月の平均	657	26.0	
◎ 給食費の引き落とし日前に、口座の確認をお願いします。										
◎ 火曜日に、吉川産の米粉を使ったパンが主食になる学校があります。										

1ねんせいの ほしよくこんだて

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て の お ま え	え ね る ぎ ー (き ろ か ろ り ー)	た ん ぱ く し つ (ぐ ら む)	し ょ き り い
11	もく	○ スティックパン	279	9.3	ラン千ざら おわん スプーン
12	きん	○ メロンパン	207	8.3	ラン千ざら おわん スプーン
15	けつ	○ クリームサンド ヨーグルト	416	13.4	ラン千ざら おわん スプーン
16	か	○ こどもパン ハンバーグのデミグラスソースかけ	454	18.0	ラン千ざら おわん スプーン
17	けい	○ わかめごはん はるまき	414	11.2	ラン千ざら おわん スプーン



2013年

4月 中学校献立表



吉川市立学校給食センター

日	曜日	献立名		主な材料名			栄養量		
		牛乳	主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	
10	水	○	☆入学・進級お祝い献立☆ わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 2皿 キャベツのごま酢和え たれ なると入りすまし汁 プリン	牛乳 豆腐 なると 鶏肉 プリン	わかめご飯 澱粉 油 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 人参 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	856	32.5	
11	木	○	白飯 えびシユウマイ 3皿 たれ 豚肉とピーマンの炒め物 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐干絲 えびシユウマイ	白飯 ごま油 油 春雨 砂糖 澱粉	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ ピーマン たけのこ	822	31.5	
12	金	○	チキンピラフ ウインナーのケチャップ和え 2皿 洋風かきたまスープ アップルコンポート	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 レバー入りウインナー	白飯 じゃがいも 澱粉 油 砂糖 パター	玉ねぎ 人参 小松菜 エリンギ とうもろこし グリーンピース アップルコンポート	795	32.9	
15	月	○	白飯 いわしのかば焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 豆腐 みそ いわし 豚肉 揚げ高野	白飯 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく 澱粉	キャベツ ごぼう 小松菜 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	818	30.1	
16	火	○	子どもパン ハンバーグのデミグラスソースがけ サラダ ドレッシング 白いんげん豆のスープ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	子どもパン じゃがいも 油 ハマシルウ ドレッシング	玉ねぎ 人参 いんげん エリンギ キャベツ きゅうり 白いんげん豆	806	28.9	
17	水	○	白飯 春巻 豚肉の角煮 中華大根スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 春巻	白飯 ごま油 油 こんにゃく 澱粉 砂糖	キャベツ 小松菜 大根 人参 長ねぎ しょうが テンゲンサイ にんにく	819	32.8	
18	木	○	白飯 鶏肉のパーベキューソースがけ コーンといんげんのソテー ミックスチャウダー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン	白飯 じゃがいも 油 砂糖 バター クリームポタージュ	玉ねぎ 人参 しょうが レモン グリーンピース しめじ にんにく りんご いんげん とうもろこし	788	33.9	
19	金	○	☆食育の日献立☆ 白飯 コロッケ ソース 小松菜の蒸浸し 飛鳥汁 いやかんゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ がんもどき ゼリー	白飯 油 じゃがいも パン粉	キャベツ 大根 人参 小松菜 いやかん	794	25.0	
22	月	○	白飯 鮭のマヨネーズ焼き 細切り昆布の煮物 団子入りすまし汁	牛乳 鶏肉 鮭 みそ 油揚げ 豚肉 昆布	白飯 団子 マヨネーズ 砂糖 ごま油	小松菜 大根 人参 いんげん	803	32.3	
23	火	○	白飯 ささみのレモンソース煮 アスパラ入りサラダ ドレッシング かぼちゃポタージュ	牛乳 スキムミルク 豚肉 鶏肉	白飯 じゃがいも 油 澱粉 砂糖 クリームポタージュ ドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり レモン	820	31.3	
24	水	○	白飯 いかの四川ソースがけ テンゲンサイのオイスターソース炒め 水ぎょうざ	牛乳 ぎょうざ いか 豚肉	白飯 ごま油 油 澱粉 砂糖 ごま	小松菜 人参 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ テンゲンサイ	872	33.2	
25	木	○	ミートソースパゲッティ カラフルソテー 白飯	牛乳 豚肉 鶏レバー チーズ	ソフト麺 砂糖 油 ハマシルウ	玉ねぎ 人参 にんにく エリンギ グリーンピース キャベツ ピーマン とうもろこし 白桃	829	30.5	
26	金	○	白飯 あじフライ ソース 金平ごぼう さつま汁	牛乳 鶏肉 みそ あじフライ 豚肉	白飯 さつまいも 油 砂糖 こんにゃく	大根 人参 長ねぎ ごぼう	826	30.4	
30	火	○	麦飯 ほうれん草入りオムレツ おかひじきのサラダ ドレッシング ポークシチュー	牛乳 豚肉 スキムミルク 卵 鶏レバー	麦飯 じゃがいも 油 ハマシルウ ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく もやし グリーンピース おかひじき キャベツ ほうれん草	846	29.2	
<p>★ 平成25年4月より学校給食摂取基準の一部が改訂され、吉川市でも中学校の摂取カロリーを850kcalから820kcalに変更しましたのでお知らせいたします。</p> <p>◎ 毎日「はし」を用意し、献立に合わせて使いましょう。</p> <p>◎ 食材の産地については、市のホームページで公表しています。</p> <p>◎ 食材の放射性物質簡易検査を実施しています。その日の結果は市のホームページで公表しています。</p> <p>今までの結果は不検出となっています。</p> <p>◎ 連絡先 第一学校給食センター【中学生分】TEL(982)4389 第二学校給食センター【小学生分】TEL(981)5681 関小調理場TEL(981)0850 栄小調理場TEL(981)3357</p> <p>○給食費の引き落とし日前に、口座の確認をお願いします。</p> <p>○火曜日に、吉川産の米粉を使ったパンが主食になる学校があります。</p>							<p>学校給食 栄養摂取基準</p> <p>中学生</p>	820	25~40
<p>今月の平均</p>								821	31.0



入学・進級おめでとうございます！



2013年

5月 しょうがっこうこんだてひょう

吉川市立学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		からだをつくるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを とどのえるもの	えいようりょう		
		しゅしよく・おかず					エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
1	水	○	☆こどものひおいわいこんだて☆ ちらしずし のり めだいのゆうあんやき みつばいりすまじる かしわもち	ぎゅうにゅう とろふ めだい あぶらあげ たまご のり えび	すめし あぶら さとう かしわもち	ながねぎ みつば れんこん たけのこ かんぴょう グリーンピース にんじん	651	27.0	
2	木	○	きつねうどん ちくわのいそべあげ 2こ こんにやくのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ぶたにく あおさこ	じこなうどん さとう こむぎこ あぶら こんにやく	こまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが たけのこ グリーンピース	665	25.1	
7	火	○	ぶどうパン とりにくのトマトソースがけ ごぼうサラダ ドレッシング コンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぶどうパン あぶら でんぶん さとう バター ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく エリンギ きゅうり ごぼう だいこん とうもろこし トマト	647	27.4	
8	水	○	ごはん はるまき ブルコギ ちゅうかやさいスープ アーモンドいりごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ごさかな はるまき	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら アーモンド	キャベツ チンゲンサイ にんじん ながねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ にら にんにく	663	25.2	
9	木	○	ごはん ふりかけ さばのしおやき キャベツのごまあえ ドレッシング とんじる	ぎゅうにゅう とろふ ぶたにく みそ さば ふりかけ	ごはん こんにやく あぶら じゃがいも ごまあぶら ドレッシング	ごぼう こまつな だいこん にんじん キャベツ いんげん ながねぎ	642	28.8	
10	金	○	えびピラフ おまめコロッケ ソース マカロニスープ パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム だいず	ごはん マカロニ あぶら じゃがいも パンこ バター	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん とうもろこし パイナップル グリンピース	652	25.9	
13	月	○	ごはん ショウロンボウ 2こ たれ はつぼうさい あんにんどうふ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく えび うずらのたまご ショウロンボウ あんにんかんでん	ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ピーマン たけのこ もやし りんご みかん パイナップル	655	27.5	
14	火	○	ごはん ハムカツ ソース カラフルソー しるいんげんまめのスープ チーズ	ぎゅうにゅう ハムカツ レバーいりウインナー しるいんげんまめ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ピーマン とうもろこし	643	20.1	
15	水	○	ごはん しゃもんのなんぼんづけ 2はん もやしとピーマンのおひたし たれ のつべいじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とろふ とりにく あぶらあげ しゃも ぜりー	ごはん でんぶん さといても さとう ごまあぶら あぶら ごま	だいこん にんじん いんげん しょうが にんにく ながねぎ ピーマン もやし オレンジ	630	25.0	
16	木	○	タンメン はなまき いかえびチリ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら はなまき でんぶん さとう	キャベツ こまつな にら にんじん ながねぎ もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ	659	28.5	
17	金	○	カレーライス ハムチーズピカタ わかめいりサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ スキムミルク わかめ ハムチーズピカタ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ ハヤシルウ ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	703	26.1	
20	月	○	ごはん ユーリンチー 2こ やさしいため ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく ハム	ごはん ごまあぶら あぶら ワンタン でんぶん さとう	こまつな にんじん ながねぎ もやし たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ いんげん	643	27.5	
21	火	○	コッペパン ウインナーのケチャップあえ 2はん サラダ ドレッシング ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク レバーいりウインナー ぶたにく	コッペパン じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	647	26.7	
22	水	○	チャーハン にくだんごのあますあんかけ 3こ ちゅうかだいこんスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご たまご やきぶた ヨーグルト	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ だいこん チンゲンサイ にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ いちご	707	29.1	
23	木	○	ごはん さわらのさいきょうやき コロコロきゅうり ドレッシング にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あげこうや さわら	ごはん じゃがいも さとう あぶら こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん ながねぎ いんげん きゅうり	642	29.6	
24	金	○	わかめごはん あげだいた たけのこのとさに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とろふ とりにく あぶらあげ みそ だいた かつおぶし	わかめごはん こんにやく でんぶん さといても さとう あぶら	ごぼう こまつな だいこん にんじん ながねぎ れんこん たけのこ	663	26.9	
27	月	○	ごはん さげのマヨネーズやき きりぼしだいこんのあえもの たれ いりどり	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うずらのたまご さつまあげ さけ みそ	ごはん こんにやく さとう あぶら さといても マヨネーズ さとう	ごぼう にんじん れんこん たけのこ グリンピース きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	675	30.0	
28	火	○	ごはん ハンバーグのホワイトソースがけ コーンとインゲンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ ベーコン	ごはん じゃがいも マカロニ あぶら バター ベシヤメルソース	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト いんげん とうもろこし	636	24.9	
29	水	○	ごはん いかのしせんソースがけ ホイウロウ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ たけのこ しょう が にんにく キャベツ ピーマン	655	27.9	
30	木	○	おかめうどん さつまいもてんぶら 2こ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく わかめ ぶたにく	ソフトめん でんぶん さとう こむぎこ さつまいも あぶら こんにやく	こまつな にんじん ながねぎ ごぼう	687	24.9	
31	金	○	ハヤシライス トマトソースいりオムレツ こんにやくサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー チーズ たまご	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ ハヤシルウ こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	672	23.6	
<b>学校給食 栄養摂取基準</b>							6~7歳	530	16~26
							8~9歳	640	18~32
							10~11歳	750	22~38
<b>今月の平均</b>							659	26.6	

◎ 毎日「はし」を用意し、献立に合わせて使います。  
 ◎ 食材の産地については、市のホームページで公表しています。  
 ◎ 食材の放射性物質簡易検査を実施しています。その日の結果は市のホームページで公表しています。  
 ◎ 今までの結果は不検出となっています。  
 ◎ 連絡先 第一学校給食センター【中学生分】☎(982)4389  
 第二学校給食センター【小学生分】☎(981)5681  
 関小調理場☎(981)0850 菜小調理場☎(981)3357  
 ○給食費の引き落とし日前に、口座の確認をお願いします。  
 ○火曜日に、吉川産の米粉を使ったパンが主食になる学校があります。

2013年

## 5月 中学校献立表



吉川市立学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名 主食・主菜・副菜	主な材料名			栄養量		
				体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	○	☆こどもの日お祝い献立☆ ちらし寿司 のり 目鯛の佃煮焼き みつば入りすまし汁 柏餅	牛乳 豆腐 目鯛 油揚げ 卵 のり えび	酢飯 油 砂糖 柏餅	人参 長ねぎ みつば れんこん たけのこ かんぴょう グリーンピース	820	32.3	
2	木	○	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 2個 こんにゃくのそぼろ煮	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 豚肉 あおさ粉	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油 こんにゃく	小松菜 大根 人参 長ねぎ 生姜 たけのこ グリンピース	851	31.0	
7	火	○	ぶどうパン 鶏肉のトマトソースがけ ごぼうサラダ ドレッシング コンソープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	ぶどうパン 油 澱粉 砂糖 バター ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく エリンギ きゅうり ごぼう 大根 とうもろこし トマト	858	33.6	
8	水	○	白飯 春巻 ブルコギ 中華野菜スープ アーモンド入り小魚	牛乳 豚肉 小魚 春巻	白飯 澱粉 ごま油 油 砂糖 アーモンド	キャベツ テンゲンサイ 人参 長ねぎ たけのこ きくらげ 玉ねぎ にら にんにく	820	29.3	
9	木	○	白飯 ふりかけ さばの塩焼き キャベツのごま和え ドレッシング 豚汁	牛乳 豆腐 豚肉 みそ さば ふりかけ	白飯 こんにゃく ごま油 じゃがいも 油 ドレッシング	ごぼう 小松菜 大根 人参 キャベツ いんげん 長ねぎ	808	34.2	
10	金	○	えびピラフ お豆ロquette ソース マカロニスープ バイナップル	牛乳 豚肉 えび ハム 大豆	白飯 マカロニ 油 じゃがいも パン粉 バター	キャベツ 玉ねぎ エリンギ 人参 とうもろこし バイナップル グリーンピース	790	30.4	
13	月	○	白飯 ショウロンボウ 2個 たれ 八宝菜 吉仁豆腐	牛乳 いか 豚肉 えび うずらの卵 ショウロンボウ 杏仁素天	白飯 澱粉 油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン 桃 梨 りんご みかん パイナップル たけのこ	830	32.8	
14	火	○	白飯 ハムカツ ソース カラフルソーサー 白いんげん豆のスープ チーズ	牛乳 レバー入りウインナー 白いんげん豆 ハムカツ チーズ	白飯 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ ピーマン とうもろこし	854	26.7	
15	水	○	白飯 ししゃもの南蛮漬け 2本 もやしとピーマンのお浸し たれ のっぺい汁 オレンジゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 ししゃも ゼリー	白飯 澱粉 さといも 砂糖 ごま油 油 ごま	大根 人参 いんげん 生姜 にんにく 長ねぎ ピーマン もやし オレンジ	784	30.1	
16	木	○	タンメン 花巻 いかえびチリ	牛乳 豚肉 えび いか	中華麺 ごま油 油 花巻 澱粉 砂糖	キャベツ 小松菜 にら 人参 長ねぎ もやし 生姜 玉ねぎ にんにく たけのこ きくらげ	828	34.4	
17	金	○	カレーライス ハムチーズピカタ わかめ入りサラダ ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏レバー チーズ スキムミルク ハムチーズピカタ わかめ	麦飯 じゃがいも 油 カレールー ハヤシルウ ドレッシング	生姜 玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	885	31.0	
20	月	○	白飯 ユーリンチー 2個 野菜炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 ハム	白飯 ごま油 油 ワンタン 澱粉 砂糖	小松菜 人参 長ねぎ もやし たけのこ 生姜 キャベツ 玉ねぎ いんげん	807	32.6	
21	火	○	コッペパン ウインナーのケチャップ和え 2本 サラダ ドレッシング ホワイトシチュー	牛乳 豚肉 スキムミルク レバー入りウインナー	コッペパン じゃがいも 油 ホワイトルー 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり	838	32.8	
22	水	○	チャーハン 肉団子の甘酢あんかけ 3個 中華大根スープ 華ヨーグルト	牛乳 鶏肉 肉団子 卵 焼き豚 ヨーグルト	白飯 澱粉 ごま油 油 砂糖	キャベツ 大根 テンゲンサイ 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 華	868	34.2	
23	木	○	白飯 鱈の西京焼き コロコロきゅうり ドレッシング 肉じゃが	牛乳 豚肉 揚げ高野 鱈	白飯 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ 人参 長ねぎ いんげん きゅうり	801	35.0	
24	金	○	わかめご飯 揚げ大豆 たけのこの土佐煮 味噌けんちん汁	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 大豆 かつお節	わかめご飯 こんにゃく 澱粉 さといも 砂糖 油	ごぼう 小松菜 大根 人参 長ねぎ れんこん たけのこ	825	31.3	
27	月	○	白飯 鮭のマヨネーズ焼き 切干し大根の和え物 たれ いりどり	牛乳 鶏肉 うずらの卵 ちくわ さつま揚げ 鮭 みそ	白飯 こんにゃく 砂糖 油 さといも マヨネーズ 砂糖	ごぼう 人参 れんこん たけのこ グリーンピース きゅうり キャベツ 切干し大根	864	36.1	
28	火	○	白飯 ハンバーグのホワイトソースがけ コーンといんげんのソテー ミネストローネ	牛乳 豚肉 ハンバーグ ベーコン	白飯 じゃがいも マカロニ 油 バター ベイヤメルソース	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト いんげん とうもろこし	771	28.2	
29	水	○	白飯 いかの四川ソースがけ 回鍋肉 春雨スープ	牛乳 鶏肉 いか 豚肉 みそ	白飯 春雨 澱粉 砂糖 ごま ごま油 油	玉ねぎ テンゲンサイ 人参 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく キャベツ ピーマン	813	33.0	
30	木	○	おかめうどん さつまいもの天ぷら 2個 金平ごぼう	牛乳 油揚げ かまぼこ 鶏肉 わかめ 豚肉	ソフト麺 澱粉 砂糖 小麦粉 さつまいも こんにゃく 油	小松菜 人参 長ねぎ ごぼう	854	30.2	
31	金	○	ハヤシルライス トマトソース入りオムレツ こんにゃくサラダ ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏レバー チーズ 卵	麦飯 じゃがいも 油 カレールー ハヤシルウ こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	846	28.2	
学校給食 栄養摂取基準							中学生	820	25~40
今日の平均							829	31.8	

- ◎ 毎日「はし」を用意し、献立に合わせて使います。  
◎ 食材の産地については、市のホームページで公表しています。  
◎ 食材の放射性物質簡易検査を実施しています。その日の結果は市のホームページで公表しています。  
◎ 今後の結果は不検出となっています。  
◎ 連絡先 第一学校給食センター【中学生分】TEL(982)4389  
第二学校給食センター【小学生分】TEL(981)5681  
関小調理場TEL(981)0850 栄小調理場TEL(981)3357  
○給食費の引き落とし日前に、口座の確認をお願いします。  
○火曜日に、吉川産の米粉を使ったパンが主食になる学校があります。