

平成30年 9月 よていこんだてひょう

(A)

添付資料8

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)	
4	火 ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ もやしソテー たまごスープ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう メンチカツ ハム たまご とうふ わかめ	もやし とうもろこし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ	幼 501	18.8	18.7	1.6	
5	水 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ アセロラゼリー	むぎ こめ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく グリンピース こんにゃく きゅうり とうもろこし ぶくじんづけ	幼 588 中 913	18.2 26.8	18.7 26.1	2.8 4.4	○
6	木 コッペパン なしジャム ぎゅうにゅう オムレツ チリピーンス ワンタンスープ	コッペパン ジャム バター ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ なると とりにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト きくらげ ねぎ チンゲンサイ	幼 543 中 790	21.3 31.3	21.0 29.1	2.4 3.8	○
7	金 ごはん ぎゅうにゅう さばのみりんぼし いりとうふ きゅうりづけ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ たけのこ ほししいたけ ごぼう きゅうり	幼 506 中 795	23.8 35.1	19.7 26.5	1.5 2.2	
10	月 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソースに はるさめサラダ えびボールスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく えびボール	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ にんじん はくさい ほうれんそう きくらげ	幼 505 中 801	21.1 31.6	17.4 23.8	1.6 2.5	
11	火 ごはん のりごまふりかけ ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき にくじゃが くるごまプリン	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま プリン	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく のり	にんじん たまねぎ こんにゃく しらたき さやいんげん ほししいたけ	幼 585 中 869	24.6 35.2	20.2 25.0	1.3 1.8	
12	水 はちみつパン ぎゅうにゅう きのこシチュー ごぼうサラダ きよほう(2)	はちみつパン あぶら じゃがいも なまクリーム ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	しめじ えのきたけ エリンギ にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり キャベツ きよほう	幼 546 中 820	20.4 29.5	19.1 27.0	2.2 3.5	○
13	木 ごはん ぎゅうにゅう いかのなんばんづけ ひじきのいりに けんちんじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さとういも	ぎゅうにゅう いか ひじき あぶらあげ ぶたにく ちくわ とりにく とうふ	にんじん えだまめ こんにゃく だいこん ごまつな ねぎ	幼 505 中 794	22.2 32.8	17.2 23.2	2.0 3.1	
14	金 ごはん ぎゅうにゅう とうふとえびのうまに きりぼしだいにんサラダ こんぶのつくだに F eヨーグルト	こめ ごまあぶら かたくりこ ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とうふ えび こんぶ ヨーグルト	たまねぎ えだまめ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きりぼしだいにん とうもろこし ごまつな	幼 496 中 747	20.6 29.1	12.2 14.6	1.9 2.8	○
18	火 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに いんげんソテー なめこじる	こめ あぶら かたくりこ さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	レモン さやいんげん キャベツ しめじ とうもろこし にんじん なめこ ねぎ ごまつな	幼 532 中 805	21.8 30.0	21.5 28.3	2.2 3.2	
19	水 ばんまいいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク コールスローサラダ アーモンドフィッシュ	はつがげんまい こめ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく こざかな	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	幼 573 中 886	20.0 28.2	22.0 29.6	2.2 3.3	○
20	木 ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ はっほうさい オレンジ	こめ かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく いか えび うすらたまご	にんじん キャベツ たけのこ もやし ほししいたけ きくらげ ごまつな にんにく オレンジ	幼 507 中 754	22.1 31.0	17.8 22.2	1.5 2.0	
21	金 バターロールパン ぎゅうにゅう スコッチエッグ きのことコーンのソテー ABCスープ おつきみだいぶく	バターロールパン あぶら マカロニ だいぶく	ぎゅうにゅう スコッチエッグ ベーコン ウィンナー	さやいんげん にんじん しめじ とうもろこし たまねぎ エリンギ キャベツ だいこんぼ	幼 671 中 907	23.3 30.3	26.4 34.8	2.8 4.2	
25	火 ごはん ぎゅうにゅう あじのいちやほし さとういものそぼろに つぼづけ おはぎ	こめ あぶら さとういも さとう おはぎ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	幼 568 中 840	24.9 35.3	15.6 20.1	1.9 2.8	
26	水 ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(1・2) マーボーひじき まんてんだいず	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく とうふ ひじき だいず	にんじん たけのこ いら たまねぎ にんにく しょうが	幼 512 中 812	21.0 30.4	17.5 23.7	1.2 1.9	○
27	木 わかめごはん ぎゅうにゅう さけフライ ちくせんに ぶどうゼリー	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ さけ とりにく	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たけのこ れんこん ほししいたけ	幼 588 中 873	20.9 29.5	19.5 25.0	1.3 1.9	
28	金 ミニテーブルロール ぎゅうにゅう ほうれんそうチーズオムレツ わかめサラダ スパゲッティナポリタン	テーブルロール ドレッシング スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく ハム チーズ	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ビーマン しめじ トマト にんにく	幼 599 中 829	23.7 32.8	21.8 29.5	2.5 3.7	
9月分の給食費の振替日は10月1日(月)です。					幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
					中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 7月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ィ ン	
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
2月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター(1・2) おやこに ひじきサラダ	こめ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん たまねぎ	幼	533	22.9	19.6	1.5	
		こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	とりにく さつまあげ たまご ひじき	にら こまつな キャベツ とうもろこし	中	864	35.3	28.8	2.4	
3火	チーズパン ぎゅうにゅう オムレツ やさいのトマトに オレンジ	チーズパン	ぎゅうぎゅう	たまねぎ にんじん しめじ	幼	549	21.8	21.8	2.2	
		マカロニ あぶら さとう	たまご ぶたにく	キャベツ フロッコリー トマト とうもろこし りんご オレンジ	中	817	31.5	30.4	3.5	
4水	ごはん ぎゅうにゅう やさしいぎょうざ(1・2) なまあげとやさしいみそいため あじつきござかな	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ	幼	510	22.2	20.1	1.3	
		さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎょうざ なまあげ ぶたにく みそ ござかな	キャベツ ねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが	中	810	31.6	28.8	1.9	
5木	ミニテーブルロール ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲッティ いんげんのみめまめサラダ バインヨーグルト	テーブルロール	ぎゅうにゅう まぐろ	にんじん たまねぎ エリンギ	幼	598	23.1	19.8	2.1	
		スパゲッティ あぶら さとう ドレッシング	ベーコン チーズ ひよこまめ いんげんまめ ヨーグルト	ピーマン トマト にんにく えだまめ さやいんげん キャベツ とうもろこし	中	797	31.3	26.2	3.1	
6金	ごはん ぎゅうにゅう ハーブチキン ならいため たなばたじる ほしのデザート	こめ	ぎゅうにゅう	にら もやし しょうが	幼	513	24.4	14.0	2.4	
		ごまあぶら ゼリー	とりにく ぶたにく うおめん かまぼこ	にんじん しめじ キャベツ えのきだけ ねぎ	中	741	31.8	16.2	3.1	
9月	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう いかカツごまフライ ひじきときりほしのにもの じゃがいものみそじる	こめ	ぎゅうにゅう いか	きりほしだいこん にんじん	幼	545	23.5	16.9	2.2	
		かたくりこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ちくわ ひじき あぶらあげ みそ わかめ	ごんにやく えだまめ たまねぎ	中	828	32.5	21.8	3.3	
10火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに こんさいのごまに のざわなづけ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん	幼	515	21.3	18.8	2.1	
		さといも さとう ごまあぶら ごま	さんま ぶたにく	だいこん たけのこ えだまめ ほししいたけ のざわな	中	784	29.6	23.6	2.9	
11水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース しらたきのつるつるいため わかめスープ	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん もやし しらたき	幼	506	20.2	19.0	2.4	
		さとう あぶら ごまあぶら	ハンバーグ ベーコン わかめ なたと はんぺん	こまつな とうもろこし ほししいたけ ねぎ	中	771	28.1	24.3	3.5	
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー かいそうサラダ ぶくじんづけ フィッシュビーンズ	むぎ こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす りんご	幼	578	21.6	19.4	2.6	○
		ルウ あぶら ドレッシング	とりにく チーズ かいそう ござかな だいず	スッキー しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ぶくじんづけ	中	936	31.0	26.9	4.1	
13金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき たくあんあえ にらたまじる げんきヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう いわし	たくあん キャベツ きゅうり	幼	538	23.2	18.4	2.5	
		かたくりこ あぶら さとう	かつお節 たまご とうふ なたと ヨーグルト	にんじん にら ねぎ えのきだけ	中	826	33.4	25.1	4.0	
17火	ごはん ぎゅうにゅう えだまめしゅうまい(1・2) チンジャオロース れいとうみかん	こめ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ しょうが	幼	493	21.0	17.1	1.9	
		ごまあぶら さとう かたくりこ	しゅうまい ぶたにく	にんじん たけのこ にんにく たまねぎ みかん	中	794	32.0	24.0	3.1	
18水	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう パンクインシチュー チンゲンサイソテー とうもろこし	コッペパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん	幼	574	21.2	20.7	2.5	○
		チョコクリーム あぶら ルウ なまクリーム	とりにく ウインナー	ほうれんそう とうもろこし キャベツ もやし エリンギ チンゲンサイ	中	825	30.3	28.8	4.1	
19木	ごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ ごもくにくじゃが ひややっこ	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき	幼	573	24.7	19.6	2.0	
		パンこ あぶら じゃがいも さとう	とりにく みそ ぶたにく とうふ	つきごんにやく たけのこ えだまめ ほししいたけ	中	853	32.7	24.3	2.6	

7月分の給食費の振替日は7月31日(火)です。

学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
	中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 6月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン	
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	えいようりょう					
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	金 ごはん ぎゅうにゅう やきにく カラフルサラダ アップルシャーベットの	こめ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん とうもろこし	幼	527	22.0	19.6	1.5	
		あぶら ドレッシング	ぶたにく かいそう	しめじ たまねぎ ビーマン キャベツ さくらげ こんにゃく えだまめ りんご	中	821	32.8	27.2	2.3	
4	月 ごはん ぎゅうにゅう いかのスタミナやき こんにゃくのおかか いものこじる まんでんブルー	こめ	ぎゅうにゅう	こんにゃく たけのこ にんじん	幼	469	23.6	10.6	1.7	
		あぶら さとう さといも	いか ちくわ かつおぶし とり	ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ ブルー	中	717	34.5	12.4	2.6	
5	火 ごはん ぎゅうにゅう はるまき とりにくのカシューナッツいため オレンジ	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ	幼	627	21.0	28.9	1.4	
		カシューナッツ さとう かたくりこ	はるまき とり	しょうが オレンジ	中	967	30.4	41.0	2.2	
6	水 こくとうパン ぎゅうにゅう ほうれんそうチーズオムレツ チリピーズ やさしいスープ	こくとうパン	ぎゅうにゅう たまご	ほうれんそう にんにく にんじん	幼	540	21.7	20.0	2.7	○
		バター あぶら じゃがいも	チーズ ぶたにく だいず いんげんまめ レンズまめ ベーコン	たまねぎ パセリ トマト キャベツ とうもろこし	中	813	31.6	28.1	4.4	
7	木 ごはん ぎゅうにゅう さけのねぎみそやき きりほしだいこんに いももちそぼろじる	こめ こま さとう	ぎゅうにゅう	ねぎ きりほしだいこん にんじん	幼	490	24.5	12.8	1.6	
		あぶら いももち ごまあぶら かたくりこ	さけ みそ とり	しらたき さやいんげん だいこん だいこんば	中	767	36.0	16.0	2.4	
8	金 むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー わかめサラダ ふくじんづけ あじさいゼリー	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん	幼	610	20.1	20.0	3.1	○
		ルウ パター ドレッシング ゼリー	ぶたにく だいず レバー チーズ わかめ	にんにく グリンピース とうもろこし きゅうり キャベツ ふくじんづけ	中	984	30.6	28.3	4.9	
11	月 ごはん ぎゅうにゅう ポークロケット はっほうさい きゅうりづけ	こめ じゃがいも パン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たけのこ	幼	541	19.7	19.4	1.2	
		あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらたまご	もやし ほししいたけ きくらげ こまつな にんにく きゅうり	中	840	29.3	26.3	1.8	
12	火 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうみに だいのいそに たまねぎのみそじる フルーツあん	こめ	ぎゅうにゅう いわし ひじき	うめ にんじん こんにゃく	幼	530	23.7	17.2	2.3	
		さとう あぶら フルーツあん	だいのいそ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ たまねぎ えのきたけ こまつな	中	787	33.2	21.4	3.4	
13	水 しょくパン フルーベリージャム ぎゅうにゅう しろいんげんのクリームスープ キャベツとエリンギのソテー ミニトマト(1・2)	しょくパン ジャム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	幼	539	18.1	18.4	2.8	○
		じゃがいも あぶら ルウ なまクリーム パター	いんげんまめ	グリーンピース キャベツ もやし エリンギ ミニトマト	中	840	27.4	26.3	4.6	
14	木 ごはん ぎゅうにゅう さんがやき ビーナッツあえ けんちんじる けんみんのひデザート	こめ ビーナッツ	ぎゅうにゅう	もやし さやいんげん しめじ	幼	507	21.5	16.4	1.6	
		さとう さといも あぶら デザート	さんがやき とり	にんじん だいこん ごぼう こなつな ねぎ	中	770	31.2	21.3	2.3	
18	月 ごはん ぎゅうにゅう パオス(1・2) マーボーどうふ ももゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ	幼	513	20.5	15.4	1.5	○
		ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	パオス どうふ ぶたにく	たまねぎ いら にんにく しょうが	中	808	31.3	20.9	2.3	
19	火 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きんぴら かきたまじる	こめ	ぎゅうにゅう とり	にんにく ごぼう にんじん	幼	524	25.0	18.1	2.0	
		さとう かたくりこ あぶら こま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ たまご どうふ なると	さやいんげん ほうれんそう ねぎ きくらげ しょうが	中	842	38.4	25.7	3.2	
20	水 ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに きりほしだいこんのハリハリあえ あさりづくだに	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ	幼	478	20.4	16.6	2.0	
		さとう こま	あさり	キャベツ ほししいたけ ブロッコリー きりほしだいこん きゅうり	中	758	30.5	22.6	3.1	
21	木 はちみつパン ぎゅうにゅう エビカツ いんげんソテー はるさめスープ あじつきこざかな	はちみつパン	ぎゅうにゅう エビカツ	さやいんげん キャベツ	幼	532	25.7	18.1	2.9	
		あぶら パター はるさめ ごまあぶら	わかめ こざかな	しめじ とうもろこし にんじん はくさい ほししいたけ	中	762	33.7	24.4	4.3	
22	金 ごはん ぎゅうにゅう さばのおかか さといものいりに どうふのみそじる	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	幼	524	23.4	17.8	2.5	
		さといも さとう あぶら	さば かつおぶし ぶたにく どうふ みそ	ほししいたけ ねぎ えのきたけ こまつな	中	818	34.4	23.5	3.8	
25	月 ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(1・2) オイスターソースいため レモンヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう	にら ほししいたけ	幼	514	20.8	17.2	1.9	
		あぶら	にらまんじゅう ぶたにく ヨーグルト	もやし キャベツ にんじん	中	808	30.8	23.7	3.1	
26	火 ミルクロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース ポテトリヨネーズ メロンゼリー	ミルクロールパン さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	幼	603	23.1	23.1	1.6	
		あぶら じゃがいも バター ゼリー	ハンバーグ ウィンナー チーズ	にんじん とうもろこし グリーンピース	中	955	34.7	33.5	2.8	
27	水 ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ もやしのカレーソテー すいか	こめ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	幼	551	23.5	19.9	1.4	○
		さとう あぶら	とり	たまご ベーコン	グリーンピース ビーマン もやし すいか	中	874	35.3	27.8	
28	木 ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき おかかあえ とうにゅうじたてのみそじる	こめ	ぎゅうにゅう さんま	こまつな はくさい もやし	幼	503	20.9	18.3	2.0	
		かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	かつおぶし とり	にんじん だいこん ねぎ とうふ とうにゅう みそ	中	804	31.3	25.3	3.1	
29	金 ごはん ぎゅうにゅう かいせんしゅうまい(1・2) ホイコーロー アーモンドフィッシュ	こめ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ	幼	500	22.2	19.2	1.3	
		ごまあぶら あぶら かたくりこ アーモンド	しゅうまい ぶたにく こざかな	にんじん しめじ ねぎ ビーマン	中	792	31.9	26.0	2.0	

6月分の給食費の振替日は7月2日(月)です。

学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
	中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 5月 よていこんだてひょう

(A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	えいようりょう					
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじふ (g)	しょくえん (g)		
1	火 ごはん ぎゅうにゅう あじのいそペフライ きりほしだいこんのオイスターいため ワントンスープ おちゃプリン	こめ あぶら	ぎゅうにゅう あじ	きりほしだいこん にんじん	幼	545	22.4	16.4	1.9	
		パンこ ごま ワンタン ごまあぶら プリン	あおのり ぶたにく なると とりにく わかめ	ピーマン なら しめじ ねぎ えのきだけ	中	823	32.5	21.2	2.9	
2	水 ごはん ぎゅうにゅう とさきのつつみむし とりにくとこんにゃくのうまに ぎゅうりづけ かしわもち	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	だけのこ こんにゃく	幼	564	24.0	16.2	2.2	
		ごまあぶら さとう かしわもち	とりにく ちくわ みそ	にんじん ごぼう えだまめ きゅうり	中	842	34.3	20.9	3.3	
7	月 ごはん ぎゅうにゅう さばのかいせんやき くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる	こめ ごま	ぎゅうにゅう さば	ごぼう にんじん	幼	521	22.2	21.1	2.1	
		ごまあぶら さとう	くきわかめ きゅうにく わかめ あぶらあげ みそ	こんにゃく キャベツ たまねぎ	中	812	32.5	28.4	3.3	
8	火 ごはん ぎゅうにゅう かにたま マーボーひじき アセロラゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ	幼	517	20.7	16.8	1.2	○
		ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	かにたま ぶたにく とうふ ひじき	たまねぎ なら にんにく しょうが	中	787	30.0	22.0	1.8	
9	水 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ちゅうかふういため マンガプリン	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	幼	599	24.8	22.7	1.3	
		こむぎこ あぶら はるさめ プリン	とりにく ぶたにく	もやし キャベツ めんま チンゲンサイ	中	888	34.0	29.4	2.0	
10	木 ごはん ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム きゅうにゅう オムレツ きのことコーンのソテー ABCスープ	しょくパン	ぎゅうにゅう	エリンギ しめじ えのきだけ	幼	531	20.4	19.5	2.7	
		ジャム あぶら マカロニ	オムレツ ハム とりにく	とうもろこし さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	中	801	30.2	28.0	4.5	
11	金 ごはん ぎゅうにゅう とうふとえびのうまに パンパンジー ちりめんこんぶ Feヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう とうふ えび	たまねぎ えだまめ たけのこ	幼	509	23.8	13.3	1.8	○
		ごまあぶら かたくりこ さとう	とりにく みそ ちりめん こんぶ ヨーグルト	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな	中	761	33.7	15.9	2.5	
14	月 ゆかりごはん ぎゅうにゅう あじのいちやぼし ひじきのいりに いものこじる	こめ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん えだまめ	幼	489	25.2	14.9	2.3	
		さとう ごまあぶら さといも	あじ ひじき ぶたにく ちくわ とりにく	こんにゃく ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん	中	766	37.5	19.4	3.8	
15	火 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ まんてんひよこまめ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく	幼	566	19.0	19.2	2.9	○
		じゃがいも ルウ ドレッシング	ぶたにく チーズ かいそう ひよこまめ	しょうが グリンピース きゅうり こんにゃく とうもろこし ぶくじんづけ	中	891	27.6	26.6	4.4	
16	水 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースがけ しらたきのつるつるいため にらたまじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう	レモン にんにく しらたき	幼	489	21.8	18.3	2.0	
		かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりにく へーコン とうふ たまご なると	にんじん もやし こまつな とうもろこし ねぎ なら えのきだけ	中	788	33.6	25.7	3.1	
17	木 あげパン ぎゅうにゅう コーンシチュー ほうれんそうソテー あおのりごさかな	ツイストパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	幼	603	23.1	21.9	2.9	○
		じゃがいも なまクリーム ルウ あぶら	とりにく ハム あおのり ごさかな	グリンピース ほうれんそう キャベツ しめじ	中	860	31.1	30.4	4.4	
18	金 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース はるさめサラダ いちごヨーグルト	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ	幼	524	22.4	16.6	1.4	
		かたくりこ さとう はるさめ ドレッシング	ぶたにく ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんにく しょうが もやし キャベツ きくらげ	中	793	31.4	22.4	2.1	
21	月 ごはん ぎゅうにゅう さわらのあおじそさいきょうやき いりとうふ こんぶのつくだに	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	幼	517	26.3	17.9	1.6	
		さとう あぶら	さわら ぶたにく とうふ たまご こんぶ	えだまめ たけのこ ほししいたけ ごぼう	中	814	38.6	23.9	2.4	
22	火 ごはん ぎゅうにゅう かいせんしゅうまい(1・2) ビビンバ ひゅうがなつゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	もやし こまつな	幼	557	21.9	19.0	1.7	○
		あぶら ごまあぶら ごま さとう ゼリー	しゅうまい ぶたにく たまご みそ	にんじん にんにく	中	881	33.3	27.0	2.8	
23	水 ごはん ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ようふうおでん いわしのかくに オレンジ	こめ	ぎゅうにゅう いかボール	にんじん キャベツ	幼	599	22.1	19.7	2.1	
		パンこ あぶら じゃがいも	ウイナー うすらたまご こんぶ えびボール いわし	こんにゃく たまねぎ オレンジ	中	881	30.2	25.0	3.1	
24	木 コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう クラムチャウダー いんげんソテー ミニトマト(1・2)	コッペパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	幼	545	22.1	18.9	2.6	○
		じゃがいも ルウ バター あぶら	とりにく いか あさり ペーコン	グリンピース さやいんげん キャベツ エリンギ ミニトマト	中	794	32.1	26.4	4.1	
25	金 ごはん ぎゅうにゅう かつおのりょうしあげ もやしいため のっぺいじる	こめ パンこ	ぎゅうにゅう	もやし ピーマン とうもろこし	幼	477	24.4	14.9	1.6	
		ごまあぶら あぶら かたくりこ	かつお ぶたにく とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	中	749	35.6	19.5	2.5	
28	月 ごはん ぎゅうにゅう おやくに たくあんあえ あおうめゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なら	幼	509	20.2	15.1	2.0	
		さとう あぶら ゼリー	とりにく たまご さつまあげ かつおぶし	たくあん キャベツ きゅうり	中	780	30.0	20.0	3.0	
29	火 げんまいいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク コールスローサラダ アーモンドフィッシュ	こめ げんまい	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	幼	573	20.0	22.0	2.2	○
		じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング アーモンド	ぶたにく ごさかな	りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	中	886	28.2	29.6	3.3	
30	水 ミニフルーツブレッド ぎゅうにゅう やさそば ピーンズサラダ ヨーグルト	フルーツブレッド	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ にんじん	幼	586	24.1	15.3	2.3	
		ちゅうかめん あぶら ドレッシング	いか えび いんげんまめ だいたい ヨーグルト	たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ とうもろこし きゅうり	中	780	32.3	19.7	3.4	
31	木 わかめごはん ぎゅうにゅう ほっけこんぶしょうゆやき きりほしだいこんのいりに とんじる	こめ	ぎゅうにゅう わかめ	きりほしだいこん にんじん	幼	486	25.2	14.4	2.4	
		あぶら ごま さとう さといも	ほっけ とりにく ちくわ ぶたにく とうふ みそ	しらたき さやいんげん ねぎ だいこん ごぼう	中	763	37.2	18.5	3.7	
4・5月分の給食費(2ヵ月分)の振替日は5月31日(木)です。					幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未滿	
					中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未滿	

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 4月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち び	こ ん だ て め い	おもなしよくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン		
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	しつ	しょくえん			
					(kcal)	(g)	(g)	(g)			
10	火 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ さくらゼリー	こめ むぎ ルウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく	幼	593	18.7	20.4	2.4	○	
		じゃがいも あぶら ゼリー ドレッシング	ぶたにく チーズ かいそう	きゅうり えだまめ しょうが にんにく りんご グリンピース ぶくじんづけ	中	933	27.7	28.9	3.8		
11	水 ごはん ぎゅうにゅう ますのピリからやき もやしソテー けんちんじる	こめ さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ます とりにく ハム とうふ	にんじん もやし ねぎ アスパラガス とうもろこし だいこん ごぼう こまつな	幼	500	28.0	15.9	1.8		
					中	757	38.6	19.7	2.6		
12	木 バターロールパン ぎゅうにゅう ミートマカロニ プロックリーサラダ まんてんだいず オレンジ	バターロールパン マカロニ ドレッシング バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん カリフラワー プロックリー キャベツ とうもろこし にんにく マッシュルーム オレンジ	幼	594	22.3	21.2	1.9		
					中	874	31.6	29.7	3.1		
13	金 ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ だいずのいそに なめこじる	こめ あぶら さとう パンこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ わかめ とうふ みそ ひじき だいず あぶらあげ	にんじん こんにゃく キャベツ えだまめ だいこん なめこ ねぎ	幼	532	22.2	19.8	1.9		
					中	872	35.0	28.5	3.0		
16	月 ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(1・2) マーボーとうふ あまなつゼリー	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく	だけのこ にんじん いら たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし	幼	518	19.8	16.4	1.2	○	
					中	822	29.6	23.0	1.8		
17	火 ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき たけのこのとさに かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう かつおぶし さわら ちくわ なたと とうふ とりにく たまご ヨーグルト	にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう きくらげ ねぎ たけのこ	幼	518	27.5	12.1	2.1		
					中	786	39.3	14.8	3.2		
18	水 ミニこくとうパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ ひじきサラダ スパゲッティナポリタン アーモンドフィッシュ	こくとうパン さとう スパゲッティ あぶら ドレッシング アーモンド	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき こざかな ぶたにく ハム	キャベツ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ トマト しめじ ピーマン にんにく	幼	631	25.4	23.0	3.1		
					中	859	34.0	30.0	4.6		
19	木 わかめごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ いらいため おいわいくレーブ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら クレーブ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく わかめ	だいこん えのきだけ キャベツ もやし にんじん いら しめじ しょうが	幼	580	22.5	18.8	1.9		
					中	835	30.7	23.4	2.7		
20	金 ごはん ぎゅうにゅう あじフライ なのはなのごまあえ だいこんのそぼろじる	こめ パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ とりにく	なばな はくさい にんじん もやし だいこん ねぎ とうもろこし だいこんば	幼	485	20.3	15.8	2.1		
					中	764	29.6	20.8	3.1		
23	月 ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ じゃこなまめ いちごプリン	こめ ごま あぶら さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず いんげんまめ たまご ちりめん	にんじん グリンピース しょうが えだまめ こまつな はくさい にんにく	幼	567	24.8	19.6	1.3	○	
					中	867	37.1	26.0	1.9		
24	火 ミルクロールパン ぎゅうにゅう マヨタマロール きりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ	ミルクロールパン さとう あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう マヨタマロール バーコン チーズ	まりほししいたけ キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ トマト セロリ こんにゃく にんにく	幼	598	17.1	31.4	2.2	○	
					中	918	26.0	42.0	3.4		
25	水 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに さといものうまに アセロラゼリー	こめ さといも さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ	こんにゃく にんじん だけのこ さやいんげん ほししいたけ れんこん	幼	557	21.0	19.2	1.7		
					中	816	28.8	23.3	2.3		
26	木 げんまいいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク アスパラサラダ ヨーグルトレーズン	げんまい こめ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ トマト アスパラガス とうもろこし りんご にんにく	幼	569	17.7	20.5	2.0	○	
					中	869	25.6	27.1	3.1		
27	金 ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンに ごもくきんぴら わかたけじる	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さつまあげ わかめ	レモン ごぼう ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく たけのこ	幼	488	22.5	15.2	1.9		
					中	770	32.9	20.2	2.9		
4月分の給食費の振替日は5月31日(木)です。					学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満	
						中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満	

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 3月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よう ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)	
1	木 ゆかりごはん てまきのり ぎゅうにゅう エビカツ ぶたにくとこんさいのうまに ひしもち	こめ あぶら パンこ さとう ごまあぶら かたくりこ ひしもち	ぎゅうにゅう のり えび たら ぶたにく なまあげ	しそ れんこん にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	幼 617	25.9	17.2	2.2	
2	金 ミニフルーツブレッド ぎゅうにゅう オムレツ ごぼうサラダ スパゲッティナポリタン とっとチーズ	フルーツブレッド ごま ドレッシング あぶら さとう スパゲッティ アーモンド	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム チーズ こざかな	ごぼう にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ にんにく ピーマン しめじ トマト	幼 664	24.7	24.6	2.9	
5	月 ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい (1・2) ぶたキムチ いちごタルト	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ タルト	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら キャベツ もやし たけのこ	幼 566	18.3	20.7	1.1	
6	火 わかめごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき なばなのおかかあえ とうにゅうじたてのみそしる ヨーグルト	こめ ごまあぶら みそ とうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ぶり かつおぶし ぶたにく とうふ みそ とうにゅう ヨーグルト	なばな とうもろこし はくさい もやし だいこん ねぎ にんじん こんにやく	幼 560	28.3	19.8	1.7	
7	水 コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう クラムチャウダー ブロッコリーサラダ はっさく	コッペパン ジャム じゃがいも パター ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう あさり いか えび ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし はっさく	幼 544	20.9	17.8	2.2	○
8	木 ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグレモンソースかけ ならいため さわにわん おいおいクレープ	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ クレープ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく とりにく かまぼこ	だいこん えのきたけ レモン にんじん にら もやし しめじ キャベツ しょうが たけのこ ごぼう こんにやく ねぎ	幼 543	21.8	14.9	1.9	
9	金 むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ すだちゼリー	むぎ こめ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご えだまめ こんにやく きゅうり ぶくじんづけ	幼 569	19.0	17.0	2.4	○
12	月 ごはん ぎゅうにゅう さんまのかぼやき かわりきんぴら もずくスープ ももゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう さんま ちくわ とうふ もずく	ごぼう ピーマン こんにやく ほうれんそう にんじん えのきたけ	幼 541	19.9	17.7	2.0	
13	火 チキンライス ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ キャベツソテー はるさめスープ ヨーグルトレーズン	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ハム とりにく	ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ きくらげ はくさい チンゲンサイ	幼 561	19.6	20.3	2.6	○
14	水 ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう さばのみりんぼし いりどり きよみオレンジ	こめ あぶら ごまあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん きよみオレンジ	幼 520	22.1	18.5	1.6	
15	木 ごはん ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ごまあえ なっとう さつまじる	こめ あぶら パンこ ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ みそ なっとう	こまつな はくさい にんじん もやし だいこん ねぎ ほうれんそう	幼 579	29.8	18.5	2.1	
16	金 ごはん ぎゅうにゅう パオス (1・2) パンパンジー ワンタンスープ レモンヨーグルト	こめ さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう パオス とりにく みそ なた わかめ ぶたにく ヨーグルト	もやし にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	幼 517	21.9	13.8	2.0	
19	月 げんまいいりごはん あじつけのり ぎゅうにゅう しししゃもフリッター (1・2) すきやきふうに	はつがげんまい こめ ごむぎこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しししゃも のり ぶたにく やきどうふ	にんじん はくさい ねぎ しらたき えのきたけ こまつな	幼 528	22.2	20.8	1.5	
20	火 バターロールパン ぎゅうにゅう コーンシチュー チンゲンサイソテー アーモンドフィッシュ	バターロールパン じゃがいも ルウ あぶら なまクリーム アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こざかな	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース チンゲンサイ キャベツ もやし エリンギ	幼 602	23.3	25.5	2.7	○
22	木 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき かみかみツナサラダ ひじきいりかきたまじる いちごもち	こめ さとう かたくりこ ドレッシング ごま いちごもち	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ とうふ たまご ひじき	しょうが にんじん きゅうり きりほしだいこん キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな	幼 567	24.5	19.5	1.8	
3月分の給食費の振替日は4月2日 (月) です。					幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
					中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

学校給食  
摂取基準

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 2月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	しじふ	しょくえん		
					(kcal)	(g)	(g)	(g)		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのでりやき ほうれんそうサラダ かきたまじる	こめ さとう ドレッシング かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ なると	しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん きゅうり しめじ とうもろこし えのきたけ きくらげ	幼 488	22.4	17.2	2.0	
2	金	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのうめい さといもとだいこんのそぼろいため せつぶんまめ	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ だいず わかめ	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	幼 530	23.4	19.3	1.1	
5	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに なのはなサラダ いよかんゼリー	こめ さとう あぶら ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく さやいんげん なばな とうもろこし しょうが にんにく	幼 544	21.6	19.8	1.4	
6	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけスタミナやき きりほしだいこんのもの とうふのみそしる むらさきもちチップス	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく みそ とうふ あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しらたき えだまめ ねぎ えのきたけ こまつな	幼 499	25.1	15.8	1.7	
7	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ビーフンいりやさいいため りんご	こくとうパン ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ りんご さやいんげん ほししいたけ	幼 535	20.5	20.4	2.7	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたヒレカツ さんしょくナムル のっぺいじり	こめ さとう パンこ あぶら ごまあぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こまつな にんじん もやし こんにゃく だいこん ねぎ ほししいたけ	幼 479	19.8	15.7	1.8	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンに ごぼうのきんぴら とんじる	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく さつまいも とうふ みそ	にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう レモン	幼 523	24.8	17.3	2.2	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(1・2) マーボーひじき はくとうヨーグルト	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ しゅうまい ぶたにく ひじき ヨーグルト	にんじん たけのこ いら たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	幼 577	21.7	19.9	1.8	○
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ ぶくじんづけ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく こざかな わかめ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご きゅうり とうもろこし キャベツ ぶくじんづけ	幼 587	21.2	20.8	2.7	○
15	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう やさいとたまごのオープンやき ミネストローネ チョコプリン	ミルクロールパン マカロニ あぶら じゃがいも さとう チョコプリン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ しめじ セロリ にんにく トマト パセリ	幼 559	18.7	24.3	2.2	○
16	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき だいずのいそに キムチスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ちくわ ぶたにく だいず ひじき わかめ	にんじん さやいんげん たけのこ はくさいキムチ にんにく しょうが チンゲンサイ ほししいたけ	幼 488	25.1	16.8	1.7	
19	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ フロccoliリーサラダ アセロラミルクゼリー	こめ さとう あぶら ドレッシング ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん えだまめ フロccoliリー カリフラワー とうもろこし しょうが	幼 569	23.7	20.9	1.2	○
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ ほうれんそうとツナのあえもの なっとう けんちんじる	こめ さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう まくろ ほうぎょうざ とりにく なっとう とうふ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう	幼 547	26.5	18.8	1.4	
21	水	あげパン ぎゅうにゅう はるやさいシチュー かいそうサラダ カレーパリッシュ	ツイストパン さとう あぶら ドレッシング カシューナッツ ルウ なまクリーム じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かいそう こざかな	にんじん たまねぎ なばな キャベツ エリンギ きゅうり こんにゃく とうもろこし	幼 585	19.7	23.1	2.4	○
22	木	ごはん ぎゅうにゅう やさしいりたまごやき なまあげのみそいため ひじきのり ひゅうがなつ・テコボン	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かにかまぼこ みそ なまあげ ひじき のり	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ はくさい こまつな きくらげ にんにく しょうが ひゅうがなつ テコボン	幼 576	21.7	24.0	1.8	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき こまつなごまあえ だいこんのみそしる	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	幼 545	23.0	24.0	1.9	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグケチャップソースかけ やさしいため ちりめんこんぶ ばくがゼリー	こめ さとう ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハンバーグ ちりめん こんぶ	キャベツ にんじん もやし ビーマン たけのこ ほししいたけ	幼 537	21.4	15.8	2.9	
27	火	よこわりコッペパン ぎゅうにゅう キャベツメンチ ぐたくさんスープ ほんかん	コッペパン あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ だいこん キャベツ ほんかん だいこんば とうもろこし	幼 528	20.1	20.3	2.0	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2) はっほうさい ヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ いか えび うすらたまご ヨーグルト	はくさい にんじん もやし たけのこ ほししいたけ こまつな にんにく	幼 515	23.1	16.9	1.5	
2月分の給食費の振替日は2月28日(水)です。						幼 510	15~26	14.2~17.0	2.0未満	
						中 820	25~40	22.8~27.3	3.0未満	

学校給食 幼 510 15~26 14.2~17.0 2.0未満  
摂取基準 中 820 25~40 22.8~27.3 3.0未満

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成30年 1月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン		
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	しつ	しょくえん			
					(kcal)	(g)	(g)	(g)			
10	水	ごはん ぎゅうじゅう	こめ	ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ	幼	522	21.0	18.7	1.5	○
		パオズ(1・2) マーボーどうふ いちごムース	ごまあぶら かたくりこ さとう ムース	パオズ ぶたにく どうふ	にら たけのこ しょうが にんにく	中	817	31.8	24.2	2.3	
11	木	ごはん ぎゅうじゅう	こめ あぶら パター	ぎゅうじゅう	キャベツ きゅうり にんじん	幼	558	25.6	16.1	1.6	
		さけのパターしょうゆやき きりぼしだいこんのハリハリあえ おぞうに	ごま ごまあぶら さとう もち	さけ とりにく	きりぼしだいこん だいこん だいこんば ほししいたけ えのきたけ	中	842	36.6	21.1	2.4	
12	金	ごはん ぎゅうじゅう	こめ あぶら パンこ	ぎゅうじゅう えび ひじき	れんこん にんじん	幼	518	24.2	15.5	2.2	
		れんこんとえびのよせあげ ひじきのいために かきたまじる まんでんくろまめ	さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく ちくわ たまご とうふ なたと くらまめ	えだまめ こんにやく ねぎ ほうれんそう えのきたけ	中	768	32.6	19.5	3.2	
15	月	むぎごはん ぎゅうじゅう	むぎ こめ あぶら	ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ トマト りんご	幼	577	19.7	20.7	2.8	○
		ハッシュドポーク かいそうサラダ ぶくじんづけ アーモンドフィッシュ	じゃがいも ルウ ドレッシング アーモンド	ぶたにく かいそう ごさかな	にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし ぶくじんづけ	中	928	28.1	27.9	4.4	
16	火	ごはん ぎゅうじゅう	こめ あぶら	ぎゅうじゅう	レモン にんにく にんじん こまつな	幼	479	21.4	16.9	1.7	
		とりにくのレモンつけやき ぶゆやさいサラダ いもにじる	ドレッシング さといも	とりにく ぶたにく	もやし はくさい ごぼう しめじ こんにやく ねぎ	中	768	32.8	23.3	2.7	
17	水	コッペパン いちごジャム ぎゅうじゅう	コッペパン ジャム	ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	幼	567	20.7	18.0	2.5	○
		しろいんげんのクリームスープ キャベツソテー グレープフルーツ	あぶら なまクリーム ルウ じゃがいも	とりにく ハム いんげんまめ	グリーンピース キャベツ エリンギ さやいんげん グレープフルーツ	中	821	30.0	25.2	4.0	
18	木	ミニテーブルロールパン ぎゅうじゅう	テーブルロールパン	ぎゅうじゅう	もやし にんじん たまねぎ	幼	603	26.3	18.8	1.5	
		やきそば だいこんとブロッコリーのサラダ F eヨーグルト	ちゅうかめん あぶら ドレッシング	ぶたにく いか えび まぐる ヨーグルト	たけのこ きくらげ キャベツ ブロッコリー だいこん きゅうり	中	807	35.9	24.2	2.0	
19	金	ごはん ぎゅうじゅう	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうじゅう さば	にんじん こんにやく	幼	542	26.1	18.2	2.0	
		さばのたつたあげ くきわかめのぎんびら さつまじる	ごま さとう ごまあぶら さつまいも	くきわかめ ぎゅうじゅう とりにく どうふ みそ	ごぼう だいこん ねぎ こまつな	中	850	38.3	24.7	3.0	
22	月	ごはん ぎゅうじゅう	こめ ごまあぶら	ぎゅうじゅう	にんじん たけのこ	幼	519	20.5	18.4	1.4	
		かいせんしゅうまい(1・2) なまあげのちゅうかに フルーツあんじん	あぶら かたくりこ フルーツあんじん	かいせんしゅうまい ぶたにく なまあげ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ ブロッコリー	中	821	30.9	25.8	2.3	
23	火	ごはん ぎゅうじゅう	こめ さとう あぶら	ぎゅうじゅう	えのきたけ マッシュルーム たまねぎ	幼	535	22.8	17.9	1.8	
		ハンバーグきのこソース じゃがいものみそしる きりぼしだいこんのオイスターいため	ごまあぶら ごま じゃがいも	ハンバーグ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん にら ピーマン しめじ	中	819	31.8	22.8	2.8	
24	水	ごはん ぎゅうじゅう	こめ	ぎゅうじゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	幼	487	18.4	13.2	1.2	○
		あわっこぎょうざ(1・2) どうふとえびのうまに だいこんしょうゆづけ アセロラゼリー	あぶら ごまあぶら かたくりこ ゼリー	ぎょうざ とうふ えび	たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん	中	751	27.4	17.0	1.8	
25	木	げんまいいりごはん ぎゅうじゅう	こめ はつがげんまい	ぎゅうじゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	幼	616	25.2	23.8	2.5	○
		キーマカレー ゆでたまご ひじきサラダ	ルウ あぶら パター ドレッシング	とりにく とりレバー たいず チーズ たまご ひじき	にんにく グリンピース キャベツ ほうれんそう とうもろこし	中	943	35.1	31.4	3.8	
26	金	ごはん あじつけのり ぎゅうじゅう	こめ	ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ	幼	546	23.8	17.6	1.3	
		いわしのみりんぼし にくじゃが りんご	じゃがいも さとう あぶら	いわし ぶたにく のり	こんにやく しらたき りんご さやいんげん ほししいたけ	中	793	30.5	20.5	1.8	
29	月	ごはん ぎゅうじゅう	こめ	ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ しらたき	幼	489	25.1	12.0	1.7	
		ぎゅうじゅうのしくれに なっとうあえ ミルクプリン	あぶら さとう ミルクプリン	ぎゅうじゅう なっとう かつおぶし	ごぼう えのきたけ しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ	中	752	36.8	14.6	2.6	
30	火	はちみつパン ぎゅうじゅう	はちみつパン	ぎゅうじゅう	にんじん もやし なばな	幼	506	19.5	21.0	2.5	○
		オムレツ なのはなソテー じもとやさしいトマトスープ	あぶら マカロニ	たまご ウインナー とりにく	レタス セロリ たまねぎ にんにく トマト パセリ	中	750	28.0	28.9	3.9	
31	水	ごはん ぎゅうじゅう	こめ	ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ	幼	577	23.6	22.1	1.7	
		さんまのかばやき いりどうふ オレンジ	あぶら さとう かたくりこ	さんま ぶたにく とうふ たまご	たけのこ えだまめ ごぼう ほししいたけ オレンジ	中	913	35.5	31.6	2.6	
1月分の給食費の振替日は1月31日(水)です。						学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
							中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

\*都合により、献立を変更することがあります。



平成29年 12月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン	
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ たくあんあえ かきたまじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう たまご	えのきたけ キャベツ きゅうり	幼 531	21.0	19.1	2.6		
		かたくりこ	ハンバーグ とうふ	もやし にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう たくあん だいこん	中 801	29.6	24.1	3.9		
4 月	ごしょくごはん ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのクリームに れんこんのきんぴら いちごゼリー	こめ さとう ルウ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい エリンギ ごぼう	幼 579	19.4	18.7	2.4	○	
		ごま あぶら ゼリー	にくだんご ベーコン さつまあげ	とうもろこし れんこん ほししいたけ パセリ さやいんげん のぎわな あおじそ かつ	中 892	28.7	25.9	3.8		
5 火	コッパパン チョコクリーム ぎゅうにゅう カレーコロッケ やさいいため ミネストローネ	コッパパン さとう パン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが	幼 564	19.0	20.1	2.6		
		チョコクリーム あぶら	まぐろ ベーコン	キャベツ しめじ たまねぎ セロリー トマト にんにく パセリ こんにゃく	中 801	27.0	27.6	3.9		
6 水	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ ひじきサラダ みかん	こめ さとう	ぎゅうにゅう たまご	にんじん えだまめ	幼 525	22.8	18.4	1.2	○	
		あぶら ドレッシング	とり にく ひじき	しょうが こまつな みかん キャベツ とうもろこし	中 823	34.3	25.2	1.9		
7 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき さといものいりに わかめスープ かじゅうグミ (ぶどう)	こめ さとう	ぎゅうにゅう さけ	にんじん さやいんげん	幼 507	26.4	13.6	2.0		
		あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	ほししいたけ えのきたけ しめじ とうもろこし	中 774	38.3	17.7	3.0		
8 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに だいこんとかいそうのサラダ あまにピーナッツ セノビーゼリー	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく	幼 580	22.7	21.4	1.7		
		あぶら ドレッシング	ぶたにく かいそう	さやいんげん きゅうり だいこん しょうが にんにく	中 895	33.9	30.2	2.5		
11 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごもくに すましじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ごぼう こんにゃく	幼 532	23.9	19.7	2.0		
		あぶら かたくりこ	とり にく ちくわ	えだまめ ねぎ こまつな とうふ だいず ひじき	中 852	36.4	27.9	3.1		
12 火	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(1・2) マーボーどうふ こんぶつくだに ヨーグルト	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん だけのこ いら	幼 582	24.9	19.3	2.6	○	
		かたくりこ	しゅうまい ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	中 841	33.4	23.6	3.5		
13 水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ なつとう ブロッコリーサラダ とんじる	こめ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ	ブロッコリー カリフラワー ねぎ	幼 591	26.5	24.6	1.6		
		あぶら ごまあぶら	なつとう ぶたにく	とうもろこし にんじん とうふ みそ あおのり	中 909	37.2	33.5	2.5		
14 木	こくとうパン ぎゅうにゅう ずりみチーズロール チリピーンス ワンタンスープ	こくとうパン	ぎゅうにゅう さかなずりみ	にんじん にんにく たまねぎ	幼 523	23.9	17.3	2.5	○	
		ワンタン パター	ぶたにく とり にく チーズ	トマト ねぎ きくらげ チンゲンサイ パセリ	中 769	34.0	23.1	3.7		
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー わかめサラダ ぶくじんづけ チーズ	こめ むぎ ルウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	幼 588	20.2	21.4	3.1	○	
		あぶら ドレッシング	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく りんご きゅうり とうもろこし キャベツ ぶくじんづけ	中 913	28.8	28.6	4.5		
18 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのしおこうじやき なのはなあえ かぼちゃのほうとう	こめ ほうとう	ぎゅうにゅう	なばな キャベツ にんじん	幼 508	24.6	13.6	1.9		
		さとう あぶら	あじ とり にく	ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ ねぎ だいこんば	中 799	36.1	17.3	3.0		
19 火	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに きゅうりづけ おこめのパパロア	こめ さとう	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ねぎ	幼 578	25.2	20.8	1.7		
		あぶら パパロア	ぶたにく たまご	しらたき えのきたけ のぎわな さやいんげん	中 861	36.0	26.9	2.5		
20 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー キャベツソテー りんご	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	幼 499	20.6	18.7	2.2	○	
		あぶら ルウ	ぎゅうにゅう ウインナー	さやいんげん キャベツ ほうれんそう しめじ りんご	中 835	32.8	27.9	3.8		
21 木	カレーピラフ ぎゅうにゅう クリスマスチキン イタリアンサラダ こめこのクリームスープ クリスマスオムレットケーキ	こめ こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー きゅうり	幼 641	20.1	26.4	2.3		
		なまクリーム ドレッシング	クリスマスチキン	パプリカ たまねぎ セロリー とうもろこし にんじん パセリ	中 966	29.1	35.8	3.6		
12月分の給食費の振替日は12月25日(月)です。					学校給食 摂取基準	幼 510	15~26	14.2~17.0	2.0未満	
					中 820	25~40	22.8~27.3	3.0未満		

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成29年 11月 よていこんだてひょう (A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ リ ン			
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	しじつ	しょくえん				
					(kcal)	(g)	(g)	(g)				
1	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりそぼろしのだ おでん オレンジ	こめ	ぎゅうにゅう とりそぼろしのだ	しそ にんじん	幼	538	25.4	17.2	2.1		
			さといも	とりにく ちくわ えびボール	だいこん こんにやく	中	830	35.0	20.5	2.9		
2	木	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう ぎょにクレープ サラダ ほうれんそうサラダ ABCスープ	コッペパン ジャム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きゅうり	幼	559	19.5	21.0	2.6		
			あぶら ドレッシング マカロニ	ぎょにクレープ サラダ とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし だいこんぼ	中	751	25.8	26.3	3.9		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こんぶのつくだに こおりどうふとりにくのたまごとじ	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ	幼	572	28.0	21.8	1.7		
			じゃがいも さとう	ぶり とりにく たまご	えだまめ たまねぎ	中	899	41.5	29.7	2.5		
7	火	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい(1・2) ビビンバ ぶどうゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	もやし にんじん	幼	550	22.0	19.4	1.9	○	
			あぶら さとう ごま	えびしゅうまい	こまつな にんにく	中	876	33.5	27.7	3.0		
8	水	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう いかのねぎみそやき れんこんとぶたにくのいりに りんごヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん しらたき	幼	504	25.2	14.0	1.1		
			さとう あぶら	いか みそ ぶたにく のり ヨーグルト	さやいんげん だけのこ れんこん ほししいたけ	中	755	35.4	17.5	1.6		
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ゆでたまご かいそうサラダ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご	幼	610	22.5	24.1	1.9	○	
			じゃがいも ルウ	とりにく チーズ	にんにく しょうが グリンピース	中	933	30.4	32.0	2.9		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき キムチいため みそワンタンスープ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう	しょうが ほうさいキムチ	幼	504	22.5	17.5	2.2		
			かたくりこ はるさめ	とりにく ぶたにく	にんじん もやし にら	中	813	34.6	24.5	3.5		
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2) なまあげのみそいため ブルーベリーゼリー	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だけのこ	幼	526	20.4	17.8	1.6		
			かたくりこ ごまあぶら	ぎょうざ なまあげ	キャベツ ねぎ こまつな	中	827	30.9	25.2	2.4		
14	火	だてやまのめくみごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーつつあげ ひじきサラダ あさいはいみそしる ★ちさんちしょうデーこんだて★	こめ こだいまい	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん	幼	547	22.7	19.7	1.6		
			かたくりこ あぶら	いわし ひじき	とうもろこし だいこん	中	862	33.7	27.0	2.5		
15	水	ごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりそぼろ ツナいため みかん	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	幼	504	22.3	16.0	1.4	○	
			ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず	さやいんげん ほししいたけ キャベツ	中	781	33.2	21.3	2.1		
16	木	あがパン ぎゅうにゅう きのことニョッキのシチュー ブロッコリーサラダ フィッシュピーンズ	ツイストパン あぶら	ぎゅうにゅう	エリンギ えのきだけ にんじん たまねぎ	幼	622	23.0	22.7	2.9	○	
			さとう ニョッキ ルウ	とりにく へーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	中	883	30.6	31.7	4.5		
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ちばっこさつまのやさしいあんかけ とりにくとこんにやくのうまに スイートポテト	こめ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ごぼう	幼	542	22.0	15.6	2.1		
			かたくりこ ごまあぶら	さつまあげ くきわかめ	こんにやく だけのこ	中	791	30.1	18.8	2.9		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに なつとうあえ だいこんのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ	幼	535	23.8	23.4	2.2		
				さば なつとう かつおだし	にんじん ねぎ	中	815	33.8	30.7	3.4		
21	火	チキンライス ぎゅうにゅう ハンバーグレモンソースがけ ポトフ アセロラミルク	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう	だいこん えのきだけ	幼	621	23.8	22.7	2.9	○	
			あぶら じゃがいも	とりにく ハンバーグ	レモン たまねぎ とうもろこし	中	920	33.1	29.5	4.3		
22	水	バターロールパン ぎゅうにゅう わふうクリームシチュー キャベツソテー あおりのごさかな	バターロールパン	ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん にんじん	幼	580	24.7	22.3	2.8	○	
			さといも なまクリーム	とりにく みそ ハム	とうもろこし グリンピース	中	871	35.4	32.4	4.4		
24	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき ピーナッツあえ さわにわん	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ もやし	幼	494	22.0	17.5	1.9		
			ピーナッツ	とりにく みそ	こまつな にんじん ごぼう	中	795	34.2	24.7	2.9		
27	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃこなまめ カレーなんばん	こめ	ぎゅうにゅう たまご	えだまめ こまつな	幼	547	21.7	18.7	1.5		
			ごま さとう あぶら	ちりめん ひよこまめ	はくさい にんにく しめじ	中	815	29.4	22.7	2.1		
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのピリからやき まんてんブルー ぶたにくとうすらたまごのちゅうかいため	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ えだまめ	幼	520	25.7	17.1	1.2		
			あぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく	だけのこ もやし にんにく	中	795	37.7	23.0	1.8		
29	水	ミニフルーツブレッド ぎゅうにゅう ツナときのこのスパゲッティ チキンサラダ ヨーグルト	フルーツブレッド	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ	幼	612	23.4	18.6	2.1		
			スパゲッティ さとう	へーコン まぐろ チーズ	エリンギ にんにく トマト キャベツ	中	812	31.6	24.1	3.0		
30	木	ごはん ぎゅうにゅう いかカツごまフライ きりほしだいこんのいために とんじる	こめ	ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん	幼	548	24.8	17.3	2.1		
			あぶら パンこ ごま	いか とりにく ちくわ	しらたき えだまめ	中	835	34.9	22.7	3.1		
11月分の給食費の振替日は11月30日(木)です。						学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未滿	
						中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未滿		

\*都合により、献立を変更することがあります。

平成29年 10月

よていこんだてひょう

(A)

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ア ン		
		力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー	たんぱく質	しじつ	しょくえん			
					(kcal)	(g)	(g)	(g)			
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし きりほしだいこんに とうふのみそしる	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん しらたき さやいんげん ねぎ えのきだけ こまつな	幼 480	25.0	16.2	2.2		
3	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに <b>かみかみサラダ</b> ラフランスヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ れんこん とうもろこし	幼 571	21.4	21.4	1.3		
4	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに さといものために <b>のざわなづけ</b> おつきみだいふく	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら さといも だいふく	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ	だいこん にんじん えだまめ こんにゃく ほししいたけ しょうが のざわな うめ	幼 598	23.1	17.7	1.6		
5	木	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう ハムサラダフライ もやしソテー ミネストローネ	コッペパン パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ジャム さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム チーズ	もやし ビーマン トマト にんじん とうもろこし たまねぎ セロリー パセリ こんにゃく にんにく	幼 568	19.5	22.2	2.9	○	
6	金	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(1・2) マーボーどうふ フルーツあんぱん	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう しゅうまい どうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ いら ほししいたけ にんにく しょうが	幼 559	22.9	19.8	1.9	○	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう <b>とりにくのてりやき</b> ブロッコリーサラダ はるさめスープ まんてんブルーベリー	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると	ブロッコリー カリフラワー しょうが とうもろこし にんじん チンゲンサイ はくさい きくらげ ブルーベリー	幼 494	19.5	16.7	1.6		
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー ひじきサラダ <b>ぶくじんづけ</b>	こめ むぎ ルフ じゃがいも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう いか えび あさり ひじき チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく ほうれんそう りんご とうもろこし ぶくじんづけ	幼 524	19.5	14.1	3.2	○	
12	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース <b>こんさいスープ</b> くりのムース	ミルクロールパン じゃがいも あぶら さとう ムース	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	えのきだけ しめじ たまねぎ にんじん れんこん だいこん パセリ	幼 555	20.5	22.7	1.8		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう <b>あけさばのねぎソースかけ</b> なまあけのちゅうかに <b>きゅうりづけ</b>	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあけ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく ねぎ きゅうり	幼 524	21.1	20.2	1.9		
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき すきやきふうに はちみつしモンゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん しらたき えのきだけ さやいんげん ねぎ	幼 573	20.8	16.6	1.3		
17	火	ごはん ぎゅうにゅう <b>ぼうぎょうざ</b> なっとう はっほうさい <b>あじつけこざかな</b>	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう うすだまご ぎょうざ ぶたにく いか えび なっとう こざかな	はくさい にんじん もやし たけのこ こまつな ほししいたけ にんにく	幼 562	29.5	20.9	1.4		
18	水	よこわりコッペ ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ さつまいものシチュー <b>かき</b>	コッペパン ルフ なまクリーム あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう しろみざかな とりにく	にんじん グリンピース しめじ エリンギ たまねぎ かき	幼 569	21.4	20.0	2.5	○	
19	木	わかめごはん ぎゅうにゅう <b>このはかまぼこ</b> オイスターソースいため けんちんじる	こめ さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ わかめ	いら ほししいたけ もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	幼 461	21.2	14.5	1.9		
20	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーコロッケ ポークビーンズ わかめスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいず ひよこまめ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく えだまめ とうもろこし えのきだけ	幼 521	18.4	16.7	2.2	○	
23	月	ごはん ぎゅうにゅう ねぎみそパオス(1・2) <b>いりどり</b> ひじきのり ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう パオス とりにく ひじき のり ヨーグルト	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん ごぼう ほししいたけ	幼 518	23.1	12.6	1.6		
24	火	はちみつパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ だいこんサラダ パンブキンポタージュ	はちみつパン ルウ パター ドレッシング	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ とりにく まぐろ	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ かぼちゃ グリンピース	幼 540	21.9	22.4	1.8	○	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのたまりしょうゆやき <b>れんこんのきんぴら</b> かきたまじる	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ なると たまご とうふ	れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ えのきだけ	幼 462	24.6	12.4	2.0		
26	木	ごはん ぎゅうにゅう <b>チキンたつたあげ</b> やさいいため とんじる	こめ かたくりこ こむぎこ こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ とうもろこし もやし ブロッコリー だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	幼 509	22.6	19.1	1.8		
27	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに <b>たくあんあえ</b> <b>あさりのつくだけ</b> マスカットゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ かつおぶし あさり	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たくあん	幼 523	21.8	15.8	2.3		
30	月	<b>ばんまいりりごはん</b> ぎゅうにゅう キーマカレー かいそうサラダ ハロウィンかぼちゃプリン	こめ げんまい ルウ ドレッシング あぶら プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりレバー だいず チーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく きゅうり こんにゃく とうもろこし	幼 604	19.4	22.0	2.9	○	
31	火	ごはん ぎゅうにゅう <b>いかのスタミナやき</b> だいずのいそに のっぺいじる	こめ さとう かたくりこ あぶら さといも	ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ ちくわ だいず ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく ねぎ だいこん ほししいたけ	幼 463	24.5	12.8	2.1		
10月分の給食費の振替日は10月31日(火)です。						学校給食 摂取基準	幼 510	15~26	14.2~17.0	2.0未満	
							中 820	25~40	22.8~27.3	3.0未満	

\*都合により、献立を変更することがあります。