



日	曜日	献立名			おもな食材名		
		主食	飲み物	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの
3	火	ごはん	牛乳	洋風ワタンスープ コーンしゅうまい【小・中2個】 そぼろ丼	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい ぶたにく だいずミート たまご	ごはん あぶら ワタン さとう	にんじん キャベツ ぶなしめじ とうもろこし ほうれんそう しょうが たまねぎ えだまめ
4	水	クロワッサン	コーヒー ミルク	きのこの和風パスタ とりのからあげ【小・中2個】 はるさめサラダ(ドレッシング)	コーヒーミルク とりにく きざみのり とりのからあげ	クロワッサン あぶら スパゲティ はるさめ かんこくナムルドレッシング	にんにく マッシュルーム にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり
5	木	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 アジの南蛮漬け キムチ肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ アジのなんばんづけ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ しらたき はくさい
6	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシライス コールスローサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも コールスロードレッシング	ぶなしめじ たまねぎ にんじん なす とうもろこし かぼちゃ トマト キャベツ
9	月	わかめごはん	牛乳	なめこのみそ汁 揚げぎょうざ【小・中2個】 キャベツのごまマヨあえ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ あげぎょうざ とりささみにく	わかめごはん あぶら しろごま マヨネーズ	だいこん なめこ ねぎ こまつな にんじん キャベツ ほうれんそう
10	火	ごはん	牛乳	マーボーなす 甘酢肉だんご【小2個・中3個】 海藻サラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいずミート みそ あまずにくだんご かいそうミックス	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ しおちゅうかドレッシング	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ なす やさいこんにやく キャベツ きゅうり
11	水	ツイストパン	牛乳	パンプキンスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニのトマト煮	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	ツイストパン あぶら じゃがいも マーマレード マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ にんにく トマト
12	木	ごはん	牛乳	アーサ汁 さばのみそ煮 ブロッコリーのかにかま炒め のりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ あおさのり さばのみそに かにふうみかまぼこ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし ブロッコリー
13	金	地粉うどん	ジョア (プレーン)	なすのつけ汁 いかリングフライ【小・中2個】 にんじんしりしり	ジョア(プレーン) ぶたにく あぶらあげ いかリングフライ ツナ たまご	じごなうどん あぶら	ほししいたけ にんじん なす あおなす ぶなしめじ ねぎ もやし
17	火	ごはん	牛乳	お月見だんご汁 さわらの西京焼き さといものそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ さわらのさいきょうやき とりにく あつあげ	ごはん あぶら しらたまだんご さといも さとう かたくりこ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが えだまめ
18	水	ナン	牛乳	キーマカレー チキンナゲット【小・中2個】 イタリアンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく シュレッドチーズ チキンナゲット	ナン あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト かぼちゃ とうもろこし キャベツ きゅうり
食育の日							
19	木	ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 豚肉の柳川井 玄米みたらしだんご	ぎゅうにゅう とりにくだんご とうふ ぶたにく たまご	ごはん あぶら ごまあぶら さとう げんまいみたらしだんご	しょうが ぶなしめじ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう いんげん
20	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメンスープ はるまき フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん ごまあぶら しろごま はるまき あぶら あんにとんどうふ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ とうもろこし こまつな ねぎ おうとう りんご パイナップル
24	火	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ ツナオムレツ タコライス	ぎゅうにゅう ツナオムレツ ぶたにく だいずミート シュレッドチーズ	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ トマト
25	水	はちみつパン	牛乳	もずくと卵のスープ 鮭フライ えだまめサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう もずく たまご さけフライ	はちみつパン かたくりこ あぶら かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ キャベツ きゅうり
26	木	ごはん	牛乳	生揚げのみそ汁 とうふハンバーグ キムタクごはんの具	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ ときがわみそ とうふハンバーグ ぶたにく	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	もやし こまつな ねぎ にんじん はくさい だいこん
27	金	地粉うどん	牛乳	こぎつねうどん汁 野菜かき揚げ 茎わかめきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと くきわかめ さつまあげ	じごなうどん あぶら やさいかきあげ ごまあぶら さとう しろごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ こんにやく ごぼう いんげん
30	月	ごはん	牛乳	海の幸スープ マグロカツ 豚肉と昆布の炒り煮	ぎゅうにゅう おさかなめん むきえび わかめ マグロカツ ぶたにく さつまあげ こんぶ	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう こんにやく

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。  
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校18回 中学校18回】

生活リズムのととのえ方



★今月のリクエスト献立★

- ・3日(火) 都幾川中学校 1年 大桃心遥さん  
玉川中学校 1年 山口瑠佳さん
- ・4日(水) 玉川小学校 2年 荒井咲輝さん

※前年度と今年度に 応募して  
くれた献立です♪

◎今月のときがわ町産◎  
 地場産物の生産者様を  
毎月紹介していきます!

- ・米 ・ときがわみそ ・じゃがいも 水上様 ・にんにく 池上様
- ・ねぎ 武井様、岡野様・なす 町田様、大野様・なす、あおなす 互笑会様