

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁 星オムレツ 豚肉のしょうが炒め	牛乳 とうふ わかめ みそ 星オムレツ ぶた肉	ごはん さとう 油	ほうれんそう もやし ねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	630	26.7
								773	31.9
2	火	はちみつパン	牛乳	ウインナーと野菜のスープ エビカツ(ソース) マカロニのトマト煮	牛乳 ウインナー エビカツ とり肉	はちみつパン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし トマト	636	24.5
								869	31.8
3	水	酢めし	牛乳	花ふのすまし汁 花型とうふハンバーグ ちらしずしの具	牛乳 とり肉 花型とうふハンバーグ 油あげ 卵	酢めし 花ふ さとう かたくりこ こんにやく	えのき にんじん たまねぎ ほうれんそう れんこん しいたけ えだまめ	653	25.1
								830	30.6
4	木	麦ごはん	飲み物 セレクト	ハヤシライス ビーンズサラダ(ドレッシング)	★ジョア(マスカット) ★ジョア(ストロベリー) ぶた肉 牛乳 ミックスビーンズ	麦ごはん じゃがいも 油 ごまドレッシング	★オレンジジュース たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース えだまめ キャベツ きゅうり	654	18.7
								802	23.0
5	金	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん汁 ポテトもち もやしとコーン炒め	牛乳 とり肉 なると みそ	地粉うどん いりごま 油 ポテトもち さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	705	23.2
								854	27.3
8	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 甘酢肉だんご ナムル(ドレッシング)	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 甘酢肉だんご	ごはん さとう ごま油 かたくりこ 韓国ナムルドレッシング	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな もやし	652	24.9
								817	30.8
9	火	ごはん	牛乳	とうにゅうとんじる いわしのみぞれに のらぼうなごまあえ わかめふりかけ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 豆乳 いわしのみぞれ煮	ごはん じゃがいも こんにやく 油 いりごま さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう もやし のらぼうな	674	27.8
								811	32.2
10	水	ミニきなこ揚げパン (小4~+クロワッサン)	コーヒー ミルク	カレーラビオリスープ 花野菜サラダ(ドレッシング) 型抜きチーズ	コーヒーミルク きなこ 型抜きチーズ	ミニきなこ揚げパン さとう クロワッサン 油 ラビオリ サウザンアイランドドレッシング	にんじん たまねぎ もやし ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	638	33.8
								759	39.1
11	木	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ サーモンチーズフライ(ソース)※ キャベツのおかかいため おいおいデザート(中のみ)	牛乳 ベーコン サーモンチーズフライ (ハムチーズフライ)	ごはん マカロニ じゃがいも 油 いちごのお祝いケーキ (中)	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	646	23.2
								885	28.7
12	金	中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ とりのからあげ カラフルゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とりのからあげ	中華めん ごま油 油 カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく にら みかん パイナップル	672	24.6
								846	29.7
15	月	ごはん	牛乳	なめこ汁 ぶた肉コロケ(ソース) 五目きんぴら	牛乳 みそ さつまあげ	ごはん ぶた肉コロケ 油 こんにやく さとう いりごま	だいこん はくさい ねぎ なめこ ほうれんそう ごぼう にんじん いんげん	640	19.3
								836	25.3
16	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 さばの照り焼き 茶こんにやくの煮物	牛乳 わかめ 油あげ みそ さばの照り焼き ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにやく さとう ごま油	もやし ねぎ にんじん たまねぎ	663	25.3
								836	31.2
17	水	子供パン スライス	牛乳	キャロットスープ ハンバーグトマトソース くきわかめサラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン ハンバーグ くきわかめ	子供パンスライス じゃがいも さとう 油 たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし きゅうり もやし キャベツ	625	25.0
								897	33.8
18	木	ごはん	牛乳	チキンカレー ツナマヨサラダ(マヨネーズ) コーヒーゼリー	牛乳 とり肉 ツナ	ごはん じゃがいも 油 マヨネーズ コーヒーゼリー	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし	723	19.9
								852	23.0
19	金	地粉うどん	牛乳	しっぽうどん汁 たこナゲット まんばのけんちゃん	牛乳 とり肉 油あげ たこナゲット とうふ さつまあげ	地粉うどん さとも 油	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな はくさい	638	28.0
								821	35.1
22	月	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 アジフライ(ソース) ひじきの炒り煮	牛乳 アジフライ みそ とり肉 ひじき 油あげ 大豆	ごはん 油 こんにやく さとう	キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ にんじん いんげん	661	25.3
								830	30.8
23	火	ごはん	牛乳	たまごのらぼうなスープ みそだれチキン キムタクごはんのぐ おいおいデザート(小のみ)	牛乳 卵 かまぼこ みそだれチキン ぶた肉	ごはん かたくりこ ごま油 いちごのお祝いケーキ (小)	たまねぎ キャベツ にんじん のらぼうな はくさい だいこん ねぎ	717	25.7
								766	29.2
24	水	食パン	牛乳	わかめスープ メンチカツ(ソース) イタリアンにじゃが りんごジャム	牛乳 かまぼこ わかめ メンチカツ ぶた肉 大豆	食パン いりごま 油 じゃがいも りんごジャム	にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく トマト	845	30.8

☆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。

給食回数 小学校17回 中学校17回

小学校	平均栄養摂取量	660	24.7
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	829	30.5
	学校給食摂取基準	830	27~41

○3月4日(木) 飲み物セレクト(対象:全学年)

- ・ジョア(マスカット)
- ・ジョア(ストロベリー)
- ・オレンジジュース

3種類の中から好きなもの一つ  
選んでもらいました。

セレクト  
給食♪

※3月11日(木) 卒業お祝いおかずセレクト(対象:小学6年、中学3年)

- ・サーモンチーズフライ
- ・ハムチーズフライ

どちらか一つ、好きなものを  
選んでもらいました。