



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
12	月	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ	牛乳 卵 ぶた肉	ごはん ごま油 さとう かたくりこ いりごま ミニたいやき	とうもろこし ねぎ にんじん こまつな にんにく たまねぎ にら えのき	712	25.5
				韓国風焼肉 おめでたいやき				834	29.1
13	火	わかめごはん	牛乳	ぎょうざスープ	牛乳 ひとくちぎょうざ チキンカツ	わかめごはん ごま油 油 はるさめ 韓国ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	657	20.2
				チキンカツ(ソース) はるさめサラダ(ドレッシング)				812	24.5
14	水	はちみつパン	牛乳	ツナとトマトのスパゲティ	牛乳 ツナ パルメザンチーズ いちごヨーグルト	はちみつパン 油 スパゲティ さとう 香りごまドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト キャベツ のらぼうな	640	25.3
				のらぼうなサラダ(ドレッシング) いちごヨーグルト				887	32.5
15	木	ごはん	牛乳	けんちん汁	牛乳 とうふ さわらの西京焼き ぶた肉 こんぶ さつまあげ	ごはん さといも ごま油 こんにやく 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	610	26.6
				さわらの西京焼き 豚肉とこんぶの炒り煮				755	33.2
16	金	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ	牛乳 ぶた肉 なた	中華めん ごま油 はるさめ 油	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	711	24.4
				はるまき ほうれんそうとコーンソーテー				868	28.8
19	月	ごはん	牛乳	あつあげのみそしる	牛乳 あつあげ みそ あじのさんがやき ぶた肉 ひじき	ごはん じゃがいも 油 さとう	ほうれんそう えのき ねぎ にんじん たけのこ たまねぎ いんげん にんにく	627	25.8
				あじのさんがやき ひじきのオイスターいため なのはなふりかけ				753	30.3
20	火	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ	牛乳 とり肉 とりのからあげ	ごはん マカロニ じゃがいも 油	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	673	21.3
				とりのからあげ 野菜のカレー炒め				854	26.2
21	水	食パン	牛乳	クリームシチュー	牛乳 とり肉 てりやきチキン かいそうミックス	食パン じゃがいも 油 パンパンジードレッシング	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	615	23.9
				てりやきチキン かいそうサラダ(ドレッシング) いちごジャム				825	30.2
22	木	ごはん	牛乳	たまねぎのみそ汁	牛乳 わかめ みそ とり肉 油あげ	ごはん 菜の花コロッケ 油 さとう	たまねぎ こまつな もやし にんじん たけのこ しめじ しいたけ えだまめ	653	22.2
				菜の花コロッケ(ソース) たけのこごはんの具				815	26.3
23	金	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁	牛乳 とり肉 かまぼこ こんぶ かにかまぼこ	地粉うどん 油 野菜かきあげ	ねぎ にんじん だいこん しいたけ こまつな とうもろこし ブロッコリー	627	22.3
				野菜かきあげ ブロッコリーのかにかま炒め				820	26.8
26	月	ごはん	牛乳	肉じゃが	牛乳 ぶた肉 さんまのおかか煮 きざみのり	ごはん 油 しらたき じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし こまつな	714	30.0
				さんまのおかか煮 磯香あえ				856	34.9
27	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー	牛乳 ぶた肉 シュレッドチーズ	麦ごはん じゃがいも 油 はちみつ たまねぎドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ トマト だいこん もやし きゅうり りんご	709	19.9
				切り干し大根サラダ(ドレッシング) 冷凍りんご				860	23.3
28	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ	牛乳 ボンレスハム 白身魚フライ	ツイストパン マカロニ じゃがいも 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	603	22.7
				白身魚フライ(ソース) 春キャベツサラダ(ドレッシング)				827	29.1
30	金	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 揚げぎょうざ	中華めん ごま油 いりごま 油	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ	690	26.3
				揚げぎょうざ キャベツソーテー				851	31.1

☆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14回 中学校14回



小学校	平均栄養摂取量	660	24.1
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	830	29.0
	学校給食摂取基準	830	27~41

☆小学校1年生の給食について☆

【準備給食】 16日(金):牛乳、クロワッサン
19日(月):牛乳、デニッシュペストリー

20日(火)からみんなと同じ給食を食べます(^_^)!



ご入学・ご進級おめでとうございます!

元気いっぱい、夢いっぱいの1年生を迎え、新学期がスタートしました。新しい友達やクラスでの生活は毎日ワクワクの連続ですね。

☆令和3年度ときがわ町学校給食センターの紹介

- 食数 約700食【小学校(3校)約430人・中学校(2校)約260人・給食センター11人】
- 年間予定回数 188回【1学期:65回、2学期:75回、3学期:48回】
- 給食費 小学校3,900円(月額)×11回(8月除く) ※1年生4月分半額(1,950円)
中学校4,600円(月額)×11回(8月除く) ※3年生3月分半額(2,300円)
【1食あたり 小学校:230円 中学校:270円】

* 給食費は、すべて食材料費として使われます。水道光熱費・人件費等はときがわ町負担になります。

給食センターでは
3つの“A”
(安心・安全・愛情)
を心がけ、給食を
作っています。
今年度もよろしく
お願いします。

