

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
6	木	ドライカレー	牛乳	チキンときのこのホワイトソース	牛乳 とりにく	ドライカレー 油	しめじ たまねぎ にんじん	734	25.1
				いかリングフライ【小・中2こ】				いかリングフライ	たまねぎドレッシング
7	金	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁	牛乳 とりにく	地粉うどん 油	山菜(ウワバミソウ、わらび)	624	24.3
				しゃくし菜まん				かまぼこ 油あげ	しゃくし菜まん
10	月	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁	牛乳 とうふ わかめ	ごはん 油 さとう	こまつな もやし ねぎ	671	22.7
				とりのからあげ【小2こ・中3こ】				みそ とりのからあげ	こんにやく いりごま
11	火	ごはん	牛乳	春雨とえびボールスープ	牛乳 えびボール	ごはん はるさめ	にんじん たまねぎ もやし	607	26.2
				豚キムチ炒め				ぶたにく 味付けのり	ごま油
12	水	黒パン	牛乳	オニオンスープ	牛乳 とりにく	黒パン 油 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	599	22.2
				ハムチーズピカタ(ケチャップ)				ハムチーズピカタ	マヨネーズ
13	木	麦ごはん	牛乳	ひきにくカレー	牛乳 ぶたにく	麦ごはん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	741	23.3
				白身魚フライ				シュレッドチーズ	油 和風ドレッシング
14	金	中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ	牛乳 ぶたにく	中華めん 油	にんじん キャベツ にんにく	670	29.9
				パオズ【小・中2こ】				かまぼこ なんと	ごま油
17	月	ごはん	牛乳	あぶらあげのみそ煮	牛乳 油あげ わかめ	ごはん じゃがいも	こまつな ねぎ キャベツ	655	26.9
				さばのしょうがに				みそ さばのしょうが煮	にんじん もやし
18	火	コッペパン	牛乳	わかめスープ	牛乳 かまぼこ わかめ	コッペパンスライス	にんじん ねぎ えのき	641	23.6
				ソース焼きそば				ぶたにく 青のり	いりごま 油
19	水	さくらごはん	牛乳	とうふのすまじる	牛乳 とうふ ツナ	茶めし 油	えのき にんじん たまねぎ	676	23.6
				くろはんぺんフライ				黒はんぺんフライ	しょうが しょうが
20	木	ごはん	牛乳	こまつなのみそ汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ	618	26.2
				あじの照り焼き				あじの照り焼き	油 さとう かたくりこ
21	金	地粉うどん	牛乳	こぎつねうどん汁	牛乳 とりにく 油あげ	地粉うどん 油	たまねぎ にんじん こまつな	645	26.4
				ちくわの磯辺揚げ【小1本・中2本】				なんと 卵	しいたけ ねぎ キャベツ
24	月	ごはん	牛乳	とうふの中華煮	牛乳 とうふ ぶたにく	ごはん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ	652	24.1
				肉しゅうまい【小1こ・中2こ】				なんと 肉しゅうまい	ごま油 かたくりこ
25	火	ごはん	牛乳	かきたま汁	牛乳 かまぼこ 卵	ごはん 油	にんじん たまねぎ こまつな	685	28.9
				かつおフライ(ソース)				かつおフライ とりにく	こんにやく さとう
26	水	バターロール	牛乳	コーンスープ	牛乳 ベーコン	バターロールパン	にんじん たまねぎ	591	20.4
				ミートボール【小2こ・中3こ】				ミートボール	油 じゃがいも
27	木	ごはん	牛乳	にらとしんじゃがのみそ煮	牛乳 みそ	ごはん じゃがいも 油	にら たまねぎ もやし	727	27.0
				たつたあげあまずあん【小・中2こ】				とりのたつたあげ	さとう かたくりこ
28	金	中華めん	牛乳	タンタンメンスープ	牛乳 ぶたにく みそ	中華めん さとう	にんにく しょうが チンゲンサイ	684	25.7
				海鮮チヂミ(しょうゆ)				海鮮チヂミ	ごま油 いりごま
31	月	ごはん	牛乳	根菜ごま汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ	683	26.9
				メンチカツ(ソース)				メンチカツ 高野豆腐	いりごま 油 さとう

☆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18回 中学校18回



小学校	平均栄養摂取量	661	25.2
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	831	30.5
	学校給食摂取基準	830	27~41



別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

