

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		しゅしよく	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる		からだの調子をととのえる
1	火	バーガーパン (フィッシュチーズ バーガー)	牛乳	（白身魚フライ・ポイルキャベツ・チーズ・タルタルソース） ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかなフライ チーズ いんげんまめ こなチーズ	パン バター あぶら パンこ マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ トマトジュース にんにく	706 29.6 31.2 3.3
2	水	ごはん	牛乳	中華丼 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ハム ナルト うずらのたまご たまご	ごはん あぶら かたくりこ	しょうが たけのこ にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ コーン ほうれんそう	607 27.2 17.4 2.4
4	金	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ ぶどうヨーグルト	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 カレールウ ドレッシング ごま	こんにやく きゅうり もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが	613 20.1 16.6 1.5
7	月	ごはん	牛乳	アジの竜田揚げ 小松菜のおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく みそ かつおぶし	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ こまつな もやし	664 27.1 20.9 2.4
8	火	コッペパン	牛乳	スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	パン バター あぶら パンこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ニラ はくさい	600 24.5 23.3 2.8
9	水	ごはん	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 切り干し大根のナムル ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ ゼリー	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ きりぼしだいこん きゅうり にんにく しょうが	627 21.6 17.3 2.1
10	木	はちみつパン	牛乳	きのこクリームスパゲッティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ こなチーズ	パン スパゲッティ バター ドレッシング	ほししいたけ しめじ しいたけ たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり プロッコリー アスパラガス	659 25.2 27.6 2.5
11	金	ごはん	牛乳	納豆 里芋のそぼろ煮 塩昆布和え	ぎゅうにゅう なつとう しおこんぶ とりにく	ごはん さといも ごまあぶら ごま かたくりこ	だいこん にんじん キャベツ	608 23.4 16.4 1.6
14	月	さつまいも ごはん	牛乳	回鍋肉 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ごはん さつまいも ごま あぶら はるさめ かたくりこ	にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ	603 22.0 17.7 2.4
15	火	バターロール	牛乳	地産地消献立 ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハム	パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	619 21.4 28.2 2.4
16	水	ごはん	牛乳	さばのねぎ塩焼き ひじき煮 豚汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく とうふ ひじき	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ねぎ たまねぎ こんにやく しょうが だいこん ごぼう はくさい しらたき	645 28.0 21.9 2.3
17	木	米粉パン 栃木県産蕎麦ジャム	牛乳	ニラ入り焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめパン ジャム やきそばめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん ニラ もやし だいこん きゅうり たまねぎ レモン	655 28.0 22.8 2.3
18	金	五穀ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず チーズ	ごこごはん バター じゃがいも ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	693 27.9 24.9 2.5
21	月	ごはん (ピピンパ)	牛乳	ピピンパ(肉・ナムル) おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく とうふ たまご	ごはん おこげ ごま ごまあぶら さとう おこげ かたくりこ	ぜんまい にんにく ねぎ もやし ほうれんそう たまねぎ エノキ	615 25.4 19.2 2.0
22	火	ごはん	牛乳	★ご飯の巨献立★ ホッケー夜干し 五目きんぴら どさんこ汁	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく わかめ みそ さつ まあげ きゅうにく	ごはん じゃがいも あぶら バター ごま さとう	にんじん もやし にんにく しょうが コーン こんにやく ごぼう しちみとうがらし	617 26.1 17.0 2.3
24	木	黒パン	牛乳	オムレツ カリコリサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン あさり エビ ハム チーズ	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	659 27.9 28.2 3.2
25	金	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ名古屋風 小松菜と竹輪の和え物 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし ちくわ なた	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	にんにく はくさい にんじん たけのこ しょうが こまつな もやし	592 24.2 20.0 2.2
28	月	ごはん	牛乳	そぼろ丼 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん さとう あぶら さといも	えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	593 23.6 18.4 1.9
29	火	きな粉揚げパン	牛乳	ほうとう わかめとツナのサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく きなこ わかめ ツナ あぶらあげ みそ	パン さとう あぶら マヨネーズ ヤクルト ほうとう	にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ きゅうり だいこん ねぎ	622 22.2 25.5 2.4
30	水	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 切り干しだいこんの煮物 むらくも汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ わかめ たまご	ごはん かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	612 25.8 18.8 2.0

献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満