

5月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2[こどもの日献立]	3
献立	<p>からだのざいりようになります</p> <p>からだのちようしをとのえます</p>	<p>ごまドレッシングサラダ しゅうまい(幼小2、中3ヶ)</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p>	<p>きりぼしだいこんのマヨサラダ ごもくごはんのぐ</p> <p>酢めし</p> <p>わかたけじ</p>	<p>憲法記念日</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	490 21.9 11.6 3.1	613 28.1 16.8 3.9	824 36.5 19.7 4.7	506 17.5 16.5 2.3
赤	豚肉、なると、牛乳、ツナ	豚肉、なると、牛乳、ツナ	豚肉、なると、牛乳、ツナ	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、豚肉、わかめ
緑	もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、味付けメンマ、コーン、キャベツ、きゅうり	もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、味付けメンマ、コーン、キャベツ、きゅうり	もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、味付けメンマ、コーン、キャベツ、きゅうり	にんじん、椎茸、ごぼう、えだまめ、切干しだいこん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ねぎ、たけのこ
黄	中華麺、ドレッシング、香ゴマ	中華麺、ドレッシング、香ゴマ	中華麺、ドレッシング、香ゴマ	米、上白糖、米油、卵なしマヨネーズ、ごま
欠食校	船中	船中	船中	船中
	6	7	8	9
献立	<p>振替休日</p> <p>はるさめサラダ チンジャオロース</p> <p>むぎごはん</p> <p>もやしスープ</p>	<p>ツナとわかめのあえもの かきあげ</p> <p>ソフトめん</p> <p>しのだしうどんじ</p>	<p>にくじゃが とりつくね(幼1、小中2ヶ)</p> <p>ごはん</p> <p>きめさやのみそし</p>	<p>バックソース</p> <p>アスパラサラダ さくさくメンチカツ</p> <p>パンズパン</p> <p>コンソメスープ</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	425 22.1 12.3 2.0	601 30.7 18.4 2.6	752 36.4 20.7 3.0	511 20.6 16.2 3.0
赤	牛乳、豚肉	牛乳、豚肉	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、ツナ、わかめ	牛乳、福島県産とりつくね、豚もも、油揚げ、木綿豆腐、みそ
緑	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、椎茸	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、椎茸	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、椎茸	たまねぎ、にんじん、椎茸、さやいんげん、さやえんどう
黄	米、麦、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油	米、麦、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油	ソフトめん、里芋、大豆油、ごま	米、じゃがいも、糸こ、米油、上白糖
欠食校				
	13	14	15	16
献立	<p>ナムル ちゅうかどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>わふうあえ いわしのしょうがに</p> <p>むぎごはん</p> <p>こまつなのみそし</p>	<p>うまじおサラダ てづくりチーズむしパン</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>とりばい たんめんじ</p>	<p>りっちゃんサラダ てづくりハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそし</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	434 20.1 13.2 1.6	615 28.1 19.4 2.1	768 33.0 21.9 2.4	434 20.1 13.2 1.6
赤	牛乳、豚肉、みそ、きな粉、塩昆布、豆腐、油揚げ	牛乳、いわし、生薑、油揚げ、木綿豆腐、みそ	鶏肉、なると、牛乳、チーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆ミート、卵、ハム、昆布、かつお節、わかめ、豆腐、みそ
緑	ミックス野菜、おろし、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、さやえんどう、にんにく、もやし、人参、納豆、わかめ、ねぎ、椎茸	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ	キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、きくらげ、きゅうり	たまねぎ、にんにく、冷凍ミックスベジタブル、きゅうり、キャベツ、コーン、にんにく
黄	米、米油、ごま油、かたくり粉、上白糖、春雨	米、麦、青じそドレッシング、じゃがいも	中華麺、ラード、かたくり粉、蒸しパン粉、塩中華ドレッシング	米、パン粉、上白糖、米油
欠食校	常小		全中	全中
	20[田村市献立]	21	22	23
献立	<p>しおこんがあえ とりにくのじゅうねんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>たむらしや いのみそし</p>	<p>もやしのちゅうかあえ とうふのチリソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたま スープ</p>	<p>イタリアンサラダ ミートパリツオーネ</p> <p>スパゲティ めん</p> <p>きのこスープ スパゲティ</p>	<p>かわらちばんかん はなやさいサラダ</p> <p>ポークカレー</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	484 19.4 18.2 1.6	673 27.5 25.7 2.2	844 32.3 21.9 2.6	421 17.7 13.1 2.2
赤	牛乳、鶏肉、みそ、きな粉、塩昆布、豆腐、油揚げ	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、ベーコン、なると、卵、わかめ	ベーコン、牛乳	牛乳、豚肉
緑	にんにく、しょうが、にんじん、納豆、もやし、キャベツ、チンゲン菜	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、椎茸、チンゲン菜	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、マヨネーズ、えのき、椎茸、パセリ、もやし、インゲン	河内晩柑、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく
黄	米、上白糖、えごま、ねぎごま、青じそドレッシング、じゃがいも	米、麦、上白糖、米油、かたくり粉、塩中華ドレ	ソフトめん、オリーブ油、バター、米油	米、カレー、屋婆ドレッシング、じゃがいも、米油
欠食校	滝幼、南幼、滝小、大小、都小、南小			常幼
	27	28	29	30[Ca&かむ献立]
献立	<p>かんこくふうサラダ セルフビシンバ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>ほうれんそうのあえもの ぎんさわうのはるかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しんじやがい のみそし</p>	<p>ごまあえ わかたけしのだ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ぶたすき うどんじ</p>	<p>ひじきのいためもの とりササミのレモンじょうゆ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそし</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	428 23.5 13.4 1.9	613 34.8 19.7 2.2	762 41.5 22.2 3.1	446 22.5 12.3 1.7
赤	牛乳、豚肉、鶏糸肉、かまぼこ、のり、わかめ、鶏肉	牛乳、マヨネーズ、わかめ、油揚げ、みそ	豚肉、牛乳、若竹佃	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ
緑	にんにく、しょうが、にんじん、納豆、もやし、キャベツ、チンゲン菜	キャベツ、もやし、納豆、にんじん、たまねぎ、ねぎ	えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、椎茸、こまつな、もやし	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、トマト、にんにく、かぶ、キャベツ
黄	米、ごま油、上白糖、ごま、ドレッシング、韓国ナムル	米、麦、ごま油、上白糖、じゃがいも	中華麺、糸こ、米油、上白糖、白すりごま、ねぎごま	米、米油、上白糖、糸こ、じゃがいも
欠食校	滝幼、滝小、美山小			滝幼、南幼、都小
	31			
献立	<p>ラトウイユ かぼちゃグラタン</p> <p>ことう パン</p> <p>はるやさい のポトフ</p>			
エネルギーたんぱく質脂質食塩	443 15.3 15.6 2.1	638 22.7 22.5 2.5	788 27.6 26.7 3.2	443 15.3 15.6 2.1
赤	牛乳、ベーコン、ウィンナー			牛乳、ベーコン、ウィンナー
緑	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、トマト、にんにく、かぶ、キャベツ			にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、トマト、にんにく、かぶ、キャベツ
黄	米、赤糖、米油、三温糖、じゃがいも			米、赤糖、米油、三温糖、じゃがいも
欠食校				

《今月の給食目標》

食べ物のほたらきを知ろう

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギーたんぱく質脂質食塩	490 20.2 13.6 1.6	650 28.8 18.1 2.0	830 34.2 23.1 2.5

5月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金	
		1	2[こどもの日献立]	3	
献立	赤黄緑の食べものを食べよう 	ごまドレッシングサラダ しゅうまい(幼小2、中3ヶ) ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ	こどもの日デザート きりぼしだいこんのマヨサラダ ごもくごはんのぐ 酢めし わかたけじる	憲法記念日 	
エネルギーたんぱく質脂質食塩		幼稚園 小学校 中学校 490 613 824 21.9 28.1 36.5 11.6 16.8 19.7 3.1 3.9 4.7	幼稚園 小学校 中学校 506 673 774 17.5 24.8 28.1 16.5 23.7 26.8 2.3 2.9 3.4		
赤		豚肉、なると、牛乳、ツナ、わかめ	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、豚肉、わかめ		
緑		もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、味付けメンマ、コーン、キャベツ、きゅうり	にんじん、椎茸、ごぼう、えだまめ、切干だいこん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ねぎ、たけのこ		
黄		中華麺、ドレッシング、香ゴマ	米、上白糖、米油、卵なしマヨネーズ、ごま		
欠食校		船中			
	6	7	8	9	
献立	振替休日 	はるさめサラダ チンジャオロース むぎごはん もやしスープ	ツナとわかめのあえもの かきあげ ソフトめん しろだしうどんじる	にくじゃが とりつくね(幼1、小中2ヶ) ごはん きめさやのみそじる	バックソース アスパラサラダ さくさくメンチカツ パンズパン コンソメスープ
エネルギーたんぱく質脂質食塩		幼稚園 小学校 中学校 425 601 752 22.1 30.7 36.4 12.3 18.4 20.7 2.0 2.6 3.0	幼稚園 小学校 中学校 511 662 735 20.6 26.8 29.9 16.2 25.9 28.1 3.0 3.7 4.3	幼稚園 小学校 中学校 394 602 734 17.7 28.4 31.5 11.1 18.9 20.3 1.8 2.6 2.9	幼稚園 小学校 中学校 483 688 840 18.6 26.4 31.4 18.1 26.3 31.0 2.4 3.1 3.8
赤		牛乳、豚肉	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、ツナ、わかめ	牛乳、福島県産とりつくね、豚もも、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ハム、鶏肉
緑		ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、さやえんどう、にんにく、もやし、人参、納豆、わかめ、ねぎ、椎茸	だいこん、にんじん、椎茸、ねぎ、キャベツ	たまねぎ、にんじん、椎茸、さやえんどう	アスパラガス、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、パセリ
黄		米、麦、米油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油	ソフトめん、里芋、大豆油、ごま	米、じゃがいも、糸こ、米油、上白糖	バター、コーンパン、大豆油、たまねぎドレッシング、じゃがいも
欠食校					
	13	14	15	16	
献立	ナムル ちゅうかどんのぐ ごはん はるさめスープ	わふうあえ いわしのしょうがに むぎごはん こまつなのみそじる	うまじおサラダ てづくりチーズむしパン ちゅうかめん とりばいたんめんじる	りっちゃんサラダ てづくりハンバーグ ごはん たまねぎのみそじる	17[食育の日献立] トマトケチャップ(幼小)ケチャップ&マスタード(中) ジャーマンポテト ウインナー ドッグパン ミルクスープ(げんめんメニュー)
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校 434 615 768 20.1 28.1 33.0 13.2 19.4 21.9 1.6 2.1 2.4	幼稚園 小学校 中学校 439 609 770 20.2 26.7 32.4 12.4 18.1 20.6 1.6 2.0 2.5	幼稚園 小学校 中学校 492 637 825 21.2 28.3 35.4 10.2 16.0 17.7 3.5 4.6 5.3	幼稚園 小学校 中学校 443 629 785 21.6 30.0 35.6 15.3 22.1 25.0 2.1 2.6 3.2	幼稚園 小学校 中学校 465 698 813 18.4 27.6 32.0 18.4 30.6 33.1 2.0 2.8 3.3
赤	牛乳、豚もも、鶏肉	牛乳、いわし生煮、油揚げ、木綿豆腐、みそ	鶏肉、なると、牛乳、チーズ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆ミート、卵、ハム、昆布、かつお節、わかめ、豆腐、みそ	牛乳、ウインナー、ベーコン、鶏肉、白たまご、生クリーム
緑	ミックスベジタブル、わかめ、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、さやえんどう、にんにく、もやし、人参、納豆、わかめ、ねぎ、椎茸	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ	キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、きくらげ、きゅうり	たまねぎ、にんにく、冷凍ミックスベジタブル、きゅうり、キャベツ、コーン、にんにく	たまねぎ、パセリ、にんじん、コーン、ふなしめじ、にんにく
黄	米、米油、ごま油、かたくり粉、上白糖、春雨	米、麦、青じそドレッシング、じゃがいも	中華麺、ラード、かたくり粉、蒸しパン粉、塩中華ドレッシング	米、パン粉、上白糖、米油	パン、ダイスポテト、バター、米油、オリーブ油
欠食校	常小		全中	全中	
	20[田村市献立]	21	22	23	
献立	しおこんがあえ とりにくのじゅうねんかけ ごはん たむらしやいののみそじる	もやしのちゅうかあえ とうふのチリソース むぎごはん かきたまスープ	イタリアンサラダ ミートパリツオーネ スパゲティめん きのこスープ スパゲティ	かわうちばんかん はなやさいサラダ ポークカレー	ツナサンドサラダのぐ オムレツ ドッグパン トマトスープ
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校 484 673 844 19.4 27.5 32.3 18.2 25.7 29.5 1.6 2.2 2.7	幼稚園 小学校 中学校 421 602 729 17.7 25.2 27.7 13.1 19.3 21.0 2.2 2.6 2.9	幼稚園 小学校 中学校 493 619 791 18.5 23.6 28.9 14.6 19.4 22.2 2.3 2.7 3.2	幼稚園 小学校 中学校 463 646 800 12.7 18.7 21.7 14.3 20.8 23.3 2.4 3.2 3.7	幼稚園 小学校 中学校 481 695 845 18.8 27.4 32.3 23.5 33.2 38.9 2.6 3.5 3.1
赤	牛乳、鶏肉、みそ、きな粉、塩昆布、豆腐、油揚げ	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、ベーコン、なると、卵、わかめ	ベーコン、牛乳	牛乳、豚肉	牛乳、オムレツ、ツナ、ベーコン
緑	しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、椎茸、チンゲン菜	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、マヨネーズ、えのき、椎茸、パセリ、もやし、インゲン	河内晩柑、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ
黄	米、上白糖、えごま、ねりごま、青じそドレッシング、じゃがいも	米、麦、上白糖、米油、かたくり粉、塩中華ドレ	ソフトめん、オリーブ油、バター、米油	米、カレー、塩ドレッシング、じゃがいも、米油	パン、卵なしマヨネーズ、米油
欠食校	滝幼、南幼、滝小、大小、都小、南小				常幼
	27	28	29	30[Ca&かむ献立]	
献立	かんこくふうサラダ セルフピビンバ ごはん わかめスープ	ほうれんそうのあえもの ぎんさわうのはるかづけ むぎごはん しんじやがいのみそじる	ごまあえ わかたけしのだ ソフトめん ぶたすきうどんじる	ひじきのいためもの とりササミのレモンじょうゆ ごはん とうふのみそじる	ラトウイユ かぼちゃグラタン ことうパン はるやさいのポトフ
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校 428 613 762 25.5 34.8 41.5 13.4 19.7 22.2 1.9 2.4 3.1	幼稚園 小学校 中学校 446 617 775 22.5 29.1 34.8 12.3 18.1 20.3 1.7 2.2 2.5	幼稚園 小学校 中学校 491 615 785 22.6 28.9 35.5 14.3 19.5 21.4 3.0 3.7 4.2	幼稚園 小学校 中学校 439 609 763 25.2 31.2 37.0 12.9 18.8 21.2 2.6 3.2 3.7	幼稚園 小学校 中学校 443 638 788 15.3 22.7 27.6 15.6 22.5 26.7 2.1 2.5 3.2
赤	牛乳、豚肉、鶏糸肉、かまぼこ、のり、わかめ、鶏肉	牛乳、マヨネーズ、わかめ、油揚げ、みそ	豚肉、牛乳、若竹佃	牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、ベーコン、ウインナー
緑	にんにく、しょうが、にんじん、納豆、もやし、キャベツ、チンゲン菜	キャベツ、もやし、納豆、にんじん、たまねぎ、ねぎ	えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、椎茸、こまつな、もやし	にんじん、椎茸、インゲン、ねぎ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、トマト、にんにく、かぶ、キャベツ
黄	米、ごま油、上白糖、ごま、ドレッシング、韓国ナムル	米、麦、ごま油、上白糖、じゃがいも	中華麺、糸こ、米油、上白糖、白すりごま、ねりごま	米、米油、上白糖、糸こ、じゃがいも	パン、赤糖、米油、三温糖、じゃがいも
欠食校	滝幼、滝小、美山小				滝幼、南幼、都小

《今月の給食目標》

食べ物のほたらきを知ろう

基準値	栄養価基準値		
	幼稚園	小学校	中学校
エネルギーたんぱく質脂質食塩	490 20.2 13.6 1.6	650 28.8 18.1 2.0	830 34.2 23.1 2.5

5月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金											
		1	2[こどもの日献立]	3											
献立	6つの食品群をバランスよく食べよう 		こどもの日デザート 切干大根のマヨサラダ 五目ごはんの具 中華めん しょうゆラーメンスープ 酢めし 若竹汁	憲法記念日 											
エネルギーたんぱく質脂質食塩	490 21.9 11.6 3.1	613 28.1 16.8 3.9	824 36.5 19.7 4.7	506 17.5 16.5 2.3	673 24.8 23.7 2.9	774 28.1 26.8 3.4									
赤	豚肉、なると、牛乳、ワケメ		牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、豚肉、わかめ												
緑	もやし、にんじん、ねぎ、オクラ、味噌汁、味付けメンマ、コーン、キャベツ、きゅうり		にんじん、椎茸、ごぼう、えだまめ、切干しいんげん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ねぎ、たけのこ												
黄	中華麺、ドレッシング、香ゴマ		米、上白糖、菜油、卵なしマヨネーズ、ごま												
欠食校	船中														
	6	7	8	9											
献立	振替休日 	春雨サラダ テンジャオソース 麦ごはん もやしスープ	ツナとわかめの和え物 かき揚げ ソフトめん 白だしうどん汁	肉じゃが 鶏つくね(幼1、中中2ヶ) ごはん きぬさやのみそ汁	バックソース アスパラサラダ さくさくメンチカツ パンズパン コンソメスープ										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	425 22.1 12.3 2.0	601 30.7 18.4 2.6	752 36.4 20.7 3.0	511 20.6 16.2 3.0	662 26.8 25.9 3.7	735 29.9 28.1 4.3	394 17.7 11.1 1.8	602 28.4 18.9 2.6	734 31.5 20.3 2.9	483 18.6 18.1 2.4	688 26.4 26.3 3.1	840 31.4 31.0 3.8			
赤	牛乳、豚肉		鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、ツナ、わかめ		牛乳、福島県産とりつくね、豚もも、油揚げ、木綿豆腐、みそ		牛乳、ハム、鶏肉								
緑	ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、椎茸		だいこん、にんじん、椎茸、ねぎ、キャベツ		たまねぎ、にんじん、椎茸、さやいんげん、さやえんどう		アスパラガス、にんじん、コーン、キャベツ、たまねぎ、パセリ								
黄	米、麦、菜油、上白糖、かたくり粉、春雨、ごま油		ソフトめん、里芋、大豆油、ごま		米、じゃがいも、茶こ、米油、上白糖		バター、コーンパン、大豆油、たまねぎドレッシング、じゃがいも								
欠食校															
	13	14	15	16	17[食育の日献立]										
献立	ナムル 中華丼の具 ごはん 春雨スープ	和風和え いわしの生煮煮 麦ごはん 小松菜のみそ汁	陸上大会 		トマトキャベツ(幼小)ケチャップ&マスタード(中) ジャーマンポテト ウインナー ドッグパン ミルクスープ(減塩メニュー)										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	434 20.1 13.2 1.6	615 28.1 19.4 2.1	768 33.0 21.9 2.4	439 20.2 12.4 1.6	609 26.7 18.1 2.5	770 32.4 20.6 2.5	465 18.4 19.4 2.0	698 27.6 30.6 2.8	813 32.0 33.1 3.8						
赤	牛乳、豚もも、鶏肉		牛乳、いわし生煮煮、油揚げ、木綿豆腐、みそ		牛乳、ウインナー、ベーコン、鶏肉、白豆、ピーマン、生クリーム										
緑	シイタケ、卵、トマト、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、さやえんどう、にんにく、もやし、人参、おろし生姜、かぼちゃ、椎茸		キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ごまつな、ねぎ		たまねぎ、パセリ、にんじん、コーン、ふなしめじ、にんにく										
黄	米、菜油、ごま油、かたくり粉、上白糖、春雨		米、麦、青じそドレッシング、じゃがいも		パン、ライスポテト、バター、菜油、オリーブ油										
欠食校	常小														
	20[田村市献立]	21	22	23	24										
献立	塩昆布和え 鶏肉のじゅうねんかけ ごはん 田村市野菜のみそ汁	もやしの中華和え 豆腐のチリソース 麦ごはん かきたまスープ	イタリアンサラダ ミートパソツオーネ スパゲティめん きのこスープ スパゲティ	河内晩柑 花野菜サラダ ポークカレー	ソナサンドサラダの具 オムレツ ドッグパン トマトスープ										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	484 19.4 18.2 1.6	673 27.5 25.7 2.2	844 32.3 29.5 2.7	421 17.7 13.1 2.2	602 25.2 19.3 2.6	729 27.7 21.0 2.9	493 18.5 14.6 2.3	619 23.6 19.4 2.7	791 28.9 22.2 3.2	463 12.7 14.3 2.4	646 18.7 20.8 3.2	800 21.7 23.3 3.7	481 18.8 23.5 2.6	695 27.4 33.2 3.6	845 32.3 38.9 4.1
赤	牛乳、鶏肉、みそ、きな粉、塩昆布、豆腐、油揚げ		牛乳、木綿豆腐、鶏肉、ベーコン、なると、卵、わかめ		ベーコン、牛乳		牛乳、豚肉								
緑	しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ		たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、椎茸、チンゲン菜		にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、パッパム、えのき、椎茸、パセリ、もやし、インゲン		河内晩柑、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく								
黄	米、上白糖、えごま、ねりごま、青じそドレッシング、じゃがいも		米、麦、上白糖、菜油、かたくり粉、塩中華ドレ		ソフトめん、オリーブ油、バター、菜油		米、加屋製ドレッシング、じゃがいも、菜油								
欠食校	滝幼、南幼、滝小、大小、都小、南小						滝幼								
	27	28	29	30[Ca&かむ献立]	31										
献立	韓国風サラダ セルフピビンバ ごはん わかめスープ	ほうれん草の和え物 銀サワラの春香漬け 麦ごはん 新じゃがいものみそ汁	ごま和え 若竹信田 ソフトめん 豚すきうどん汁	ひじきの炒め物 鶏ササミのレモン醤油 ごはん 豆腐のみそ汁	ラタトゥイユ かぼちゃグラタン 黒糖パン 春野菜のポトフ										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	428 13.4 19.9 1.9	613 34.8 19.7 2.4	762 41.5 22.2 3.1	446 22.5 17.2 1.7	617 29.1 18.1 2.2	775 34.8 20.3 2.5	491 22.6 14.3 3.0	615 28.9 19.5 3.7	785 35.5 21.4 4.2	439 25.2 12.9 2.6	609 31.2 18.9 3.2	763 37.0 21.2 3.7	443 15.6 2.1	638 22.7 2.5	788 27.6 26.7 3.2
赤	牛乳、豚肉、鶏糸卵、かまぼこ、のり、わかめ、鶏肉		牛乳、ワケメ、おろし春香漬、油揚げ、みそ		豚肉、牛乳、若竹信田		牛乳、鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、みそ								
緑	にんにく、しょうが、にんじん、おろし草、もやし、キャベツ、チンゲン菜、椎茸、ねぎ		キャベツ、もやし、おろし草、にんじん、たまねぎ、ねぎ		えのきたけ、だいこん、にんじん、ねぎ、椎茸、ごまつな、もやし		ひじ、にんじん、インゲン、ねぎ								
黄	米、ごま油、上白糖、ごま、ドレッシング、韓国ナムル		米、麦、ごま油、上白糖、じゃがいも		中華麺、糸こ、米油、上白糖、白すりごま、ねりごま		米、菜油、上白糖、糸こ、じゃがいも								
欠食校	滝幼、滝小、美山小						滝幼、南幼、都小								

《今月の給食目標》

食べ物のはたらきを知ろう

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギーたんぱく質脂質食塩	480 20.2 13.6 1.6	650 26.8 18.1 2.0	830 34.2 23.1 2.5

【栄養価基準値】