



日	曜	こ ん だ て		体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちよろしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考
		主 食	主 菜				エネギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	木	主 食	ごはん		こめ		630 25.8 16.8 2.3	788 30.6 19.2 2.9	
		主 菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら				
		副 菜	おひだし			きゃべつ ほうれんそう えのきだけ			
		他	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さとうとうふ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん グリンピース しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	金	家族と一緒に弁当を作る日 [幼稚園年長組、小学6年生、中学3年生はお楽しみ給食です。]							
5	月	主 食	ごはん		こめ		613 26.5 18.4 3.2	763 30.7 20.5 3.7	
		主 菜	ほっけのしおやき	ほっけ					
		副 菜	ひじきに	ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく さとう あぶら	にんじん			
		他	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ こぼろ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	火	主 食	ごはん		こめ		662 28.1 21.6 2.0	820 33.4 24.2 2.4	
		主 菜	ほうきょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ パンこ さとう あぶら	きゃべつ たまねぎ にら しょうが			
		副 菜	ナムル		ごま こまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん			
		他	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	でんぷん あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7	水	主 食	ごはん		こめ		665 26.5 22.0 2.2	804 30.6 23.5 2.4	
		主 菜	あますだれにくだんご(幼小中職2個)	とりにく	さとう あぶら パンこ	たまねぎ			
		副 菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいず みそ	あぶら ごま ラー油	きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく			
		他	ワナタンスープ	とりにく	こむぎこ こまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	木	主 食	ごはん		こめ		692 26.2 25.4 2.4	853 30.7 28.3 3.1	
		主 菜	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ぶたにく	ラード でんぷん こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが			
		副 菜	チキンサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ にんじん			
		他	ようふうかきたまじる	たまご とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	金	主 食	きなこあげパン	きなこ	パン さとう あぶら		626 22.5 28.1 2.0	768 27.3 34.2 2.5	
		主 菜							
		副 菜	フロッキーとカリフラワーのサラダ		あぶら さとう	フロッキー カリフラワー きゃべつ とうもろこし たまねぎ トマト			
		他	きのこシチュー	ぎゅうにゅう とりにく へーコン	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	月	主 食	ちゅうかめん(しょうゆラーメン)		ちゅうかめん		774 27.0 28.9 3.4	972 34.1 31.6 4.2	
		主 菜	はるまき	とりにく	こむぎこ あぶら こなめ はるまき さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし たけのこ			
		副 菜	だいこんとハムのごますあえ	ハム	あぶら さとう ごま	だいこん にんじん きゅうり			
		他	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく	あぶら こまあぶら さとう	ほくさい もやし にんじん ながねぎ たけのこ とうもろこし しょうが			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	火	主 食	ごはん		こめ		647 20.3 20.5 2.9	807 24.0 22.9 3.4	
		主 菜	ボーワカレー	ぶたにく だしぶんじゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご			
		副 菜	グリーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッキー きゅうり たまねぎ ブルーン にんにく			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	水	主 食	ミルクパン		パン		686 24.7 28.6 2.6	880 31.6 35.1 3.3	
		主 菜	チキンゲット(幼小2個・中職3個)	とりにく	パンこ こむぎこ ラード あぶら	にんにく			
		副 菜	みずなサラダ		さつまいも こま あぶら さとう みずあめ	きゃべつ みずな れんこん			
		他	はくさいとくだんごのスープ	とりにく	ラード パンこ でんぷん さとう あぶら	はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	木	主 食	ごはん		こめ		637 19.3 18.2 2.8	786 23.0 20.6 3.2	
		主 菜	コロツケ		じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん りんご			
		副 菜	ごまこんぶあえ	こんぶ	ごま さとう	きゃべつ にんじん			
		他	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	金	主 食	ごはん		こめ		724 28.7 25.0 2.1	897 34.0 28.5 2.7	
		主 菜	しゅうまい(幼小中職2個)	ぶたにく	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが			
		副 菜	パンサンスー	ハム	はるまき さとう こまあぶら ごま	きゃべつ きゅうり にんじん			
		他	チャーシューどうふ	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく あぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんじん はくさい ちんげんさい たけのこ しいたけ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	月	主 食	ごはん		こめ		680 29.5 23.2 2.0	844 36.5 28.7 2.6	
		主 菜	さばのみそに	さば みそ	さとう でんぷん				
		副 菜	のりすあえ	ツナ のり		もやし ほうれんそう にんじん			
		他	のつべいじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ	さといも こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ながねぎ			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	火	主 食	ごはん		こめ		621 22.2 18.6 2.7	772 26.2 21.3 3.1	
		主 菜	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	きゃべつ りんご			
		副 菜	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		はくさい えのきだけ にんじん			
		他	だんごこじる	ぶたにく とうふ わかめ みそ とうじゅう	じゃがいも あぶら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	水	主 食	ミニバターロール		パン バター		731 22.9 36.5 3.0	811 25.3 38.5 3.4	クリスマス 献立
		主 菜	クリスマスチキン	とりにく だいず	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	にんにく			
		副 菜	いろどりサラダ		ごま あぶら さとう みずあめ	きゃべつ とうもろこし にんじん パプリカ			
		他	ポトフ	とりにく	じゃがいも ラード でんぷん さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん			
		他	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	さとう こむぎこ ココア あぶら				
22	木	主 食	ごはん		こめ		682 29.2 22.0 2.2	833 33.7 23.5 2.5	冬至献立 銚田の日献立
		主 菜	プリのてりやき	ぶり	さとう				
		副 菜	きんぴらこぼろ	ぶたにく	しらたき さとう あぶら ごま	こぼろ にんじん しいたけ			
		他	ふるさとじる	とりにく みそ		かぼちゃ にんじん だいこん ちんげんさい ながねぎ			
		他	ぎゅうにゅう ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	さとう	ゆず			
23	金	主 食	ごはん		こめ		654 20.7 20.7 3.1	820 24.6 23.6 3.8	
		主 菜	ハヤシルウ	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト			
		副 菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロッキー とうもろこし にんじん たまねぎ トマト			
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		他	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小・旭中・銚一附属中に配布しています。献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>

©1996 K.A.FC



銚田市は  
鹿島アントラーズの  
ホームタウンです。