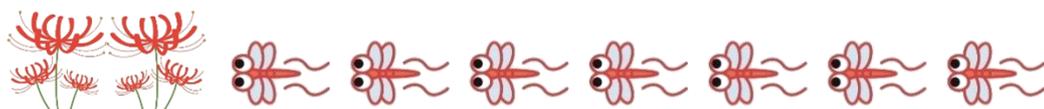




日 曜日	献立名	エネルギーの もとになる (きいろの食品)	からだ 体をつくる もとになる (あかの食品)	からだ ちようし とどの 体の調子を整える もとになる (みどりの食品)	エネルギー kcal	
					たんぱく質 g	脂質 g
					小	中
2 月	バターロールパン	パン バター パン粉	牛乳 とり肉	キャベツ <b>きゅうり</b> コーン	654	849
	ささみチーズフライ	大豆油 マヨネーズ	チーズ ハム	玉ねぎ にんじん セロリ	24.5	33.3
	コールスローサラダ	じゃがいも オリーブ油	ぶた肉		28.2	36.3
	肉だんごスープ	ドレッシング さとう			2.9	4.0
3 火	ごはん	<b>米</b> さとう パン粉	牛乳 とり肉	玉ねぎ <b>つるむらさき</b> 小松菜	602	768
	つくねの和風あんかけ	でんぷん じゃがいも	ツナ 油あげ	もやし ごぼう にんじん	23.9	29.4
	つるむらさきのツナ和え	うーめん ぶ		だいこん なす しいたけ	13.7	15.7
	おくずかけ			いんげん	3.0	3.7
4 水	米粉サンドパン	<b>米粉パン</b>	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリ	622	783
	混ぜ込みミートスパゲティ	スパゲティ	大豆 とり肉	マッシュルーム トマト	37.7	46.3
	とり肉のハーブ焼き	オリーブ油 さとう		ブロッコリー カリフラワー	21.4	25.1
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		赤パプリカ コーン	2.7	3.3
5 木	ごはん	<b>米</b> パン粉	牛乳 かつお	玉ねぎ キャベツ にんじん	640	820
	カツオカツ(パックソース)	大豆油 米油	油あげ <b>みそ</b>	こんにゃく 大豆もやし	21.6	26.7
	キャベツの炒め煮	さつまいも		だいこん ごぼう しめじ	17.6	21.0
	さつま汁			長ねぎ	2.5	3.1
6 金	ごはん	<b>米</b> 米油 さとう	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん だいたいパプリカ	608	761
	ガパオライスの具	ごま油 春雨	大豆 ベーコン	赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	24.3	28.8
	タイ風春雨サラダ	ビーフン		もやし <b>きゅうり</b> チンゲンサイ	16.2	18.2
	ビーフン入り中華スープ			たけのこ しいたけ 長ねぎ	2.6	2.9
9 月	ミルクパン	パン パン粉	牛乳 とり肉	玉ねぎ ブロッコリー	649	817
	味付き肉だんご(小2個・中3個)	ドレッシング	ウインナー	コーン にんじん	22.3	28.2
	フレンチサラダ	じゃがいも		<b>きゅうり</b> かぶ キャベツ	27.1	32.8
	カレー風味ポトフ	豆乳プリン			2.8	3.6
10 火	ごはん	<b>米</b> さとう	牛乳 とり肉	にんじん 玉ねぎ しめじ	607	756
	とり肉のスタミナ焼き	油ぶ  でんぷん	さつまあげ <b>みそ</b>	いんげん 小松菜	33.3	40.0
	油ぶのたまごとし		たまご とうぶ	えのきたけ 長ねぎ	14.8	16.3
	小松菜のみそ汁		油あげ わかめ		2.5	3.0
11 水	米粉パン	<b>米粉パン</b>	牛乳 とうぶ	玉ねぎ 枝豆 パセリ	644	826
	豆腐ナゲット(小2個・中3個)	小麦粉 大豆油	ベーコン チーズ	にんじん しめじ	26.8	33.7
	(パケットマトケチャップ)	バター じゃがいも	えび たら	キャベツ セロリ	26.7	33.6
	ポテトリヨネーズ	でんぷん			3.8	4.6
12 木	ごはん	<b>米</b> パン粉	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ 大豆もやし	642	819
	ポークしゅうまい(小2個・中3個)	小麦粉 さとう	とり肉 とうぶ	にんじん 小松菜 しいたけ	24.2	29.8
	豆もやしと小松菜のナムル	ごま油 大麦 米油	大豆 みそ	長ねぎ なら	17.8	21.2
	マーボー豆腐	でんぷん			2.4	2.9
13 金	ごはん	<b>米</b> 米油	牛乳 あじ	ごぼう にんじん	617	767
	あじの塩こうじ焼き	さとう ごま	ぶた肉 大豆	こんにゃく 枝豆 しいたけ	30.2	36.0
	五目豆	じゃがいも	わかめ 油あげ	なす だいこん 長ねぎ	15.4	17.2
	わかめのみそ汁		<b>みそ</b>		2.2	2.9
17 火	ごはん	<b>米</b> さとう	牛乳 ます	にんじん いんげん しめじ	658	820
	ますの西京みそ焼き	米油 さとも	みそ ぶた肉	ごぼう はくさい だいこん	29.5	35.6
	さともそぼろ煮	だまこもち	とり肉	長ねぎ しいたけ	15.3	17.1
	だまこ汁 お月見ゼリー	みかんゼリー			2.0	2.4
18 水	おからパン	パン さとう	牛乳 おから	玉ねぎ <b>きゅうり</b> ごぼう	602	736
	オムレットマトソース	ごま ドレッシング	たまご ツナ	にんじん セロリ	25.5	31.0
	ごぼうサラダ	オリーブ油	ウインナー	キャベツ しめじ パセリ	30.4	36.4
	ABCスープ	マカロニ			3.1	3.8





※牛乳は毎日つきます

19	木	ごはん ドライカレー 野菜スープ 冷凍みかん	<b>榎木小</b> リクエスト メニュー	米 大麦 バター さとう カレールウ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリ トマト もやし キャベツ しめじ コーン 長ねぎ みかん	650 23.7 20.8 2.2	813 28.5 24.1 2.8
20	金	ごはん 肉だんごの甘酢あんかけ れんこんサラダ 中華スープ		米 米油 さとう でんぷん ごま油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ わかめ	玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン れんこん 小松菜 きゅうり 枝豆 もやし にら 長ねぎ	621 25.4 17.8 3.0	771 30.2 20.1 3.4
24	火	ごはん コーヒー牛乳の煮 とり肉のレモン煮 海そうサラダ 豚汁	<b>船岡小</b> リクエスト メニュー	米 コーヒー牛乳のもと 小麦粉 大豆油 さとう でんぷん さといも ドレッシング ごま油	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	レモン汁 ブロccoli きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ	682 32.6 17.0 3.0	840 39.5 19.2 3.9
25	水	米粉パン ホワイトグラタン イタリアンサラダ ミネストローネ		米粉パン さとう じゃがいも 大麦 ドレッシング マカロニ オリーブ油	牛乳 豆乳 おから ウインナー いんげん豆 ひよこ豆 大豆	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン 赤パブリカ にんじん セロリ トマト	631 22.6 25.4 2.8	820 28.0 32.1 3.7
26	木	ごはん ハンバーグおろしソース きのこベーコンのソテー たまごスープ		米 さとう でんぷん オリーブ油	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン とうふ たまご	玉ねぎ だいこん しめじ えのきたけ いんげん にんじん 小松菜	618 25.2 18.9 2.6	785 31.1 22.1 3.0
27	金	ごはん 赤魚のしょうが焼き あつあげのみそ煮 けんちん汁		米 さとう 米油 でんぷん じゃがいも	牛乳 赤魚 あつあげ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	キャベツ にんじん ピーマン だいこん 長ねぎ ごぼう しめじ	652 29.9 19.6 2.2	810 35.9 22.3 2.7
30	月	背割りコッパン 焼きそば ホタテ風味カツ フルーツのヨーグルト和え		パン 焼きそばめん 米油 パン粉 大豆油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 たら ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン みかん 黄もも パイナップル	620 23.8 22.1 2.8	
		こんげつ 今月の へいきんえいようりょう 平均栄養量	がっこう 学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)	
			しょう 小	633	26.7	20.3	2.7	
			ちゅう 中	798	32.9	24.0	3.3	

○食材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

○献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。

アレルギー表示ではありませんのでご注意ください。

○太字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、生育状況等により変更になる場合があります。

○毎月19日は「食育の日」です。

感謝の心を忘れずにいただきましょう。



### リクエスト献立

\*榎木小学校より

**ヘルシーメッセージ\***

ドライカレーと、野菜スープと、みかんで、ビタミンをたくさんとってください！(´▽`)/

\*船岡小学校より

**ヘルシーメッセージ\***

さっぱりおいしい、とり肉のレモン煮は食欲をそそります。豚汁は野菜がたくさん入っていて、栄養をいっぱいとることができます。コーヒー牛乳の素は、小学生に大人気です。おいしく食べましょう。

○太字・斜線が

リクエストメニューになります。

### こんげつ しばた しばさんぶつ 《今月の柴田の地場産物》

★**米・米粉** (柴田町産)

☆ぜいたくみそ (下名生ファームさん)

★つるむらさき (船岡 高橋 ひろさん)

☆きゅうり (海老穴 佐藤 源吉さん)

～地域の恵みに感謝していただきましょう～

### こんげつ こんだて し 《今月の献立のお知らせ》

3日(火) **旬の食材を味わおう！～つるむらさき～**

5日(木) **旬の食材を味わおう！～さつまいも～**

6日(金) **外国の料理を知ろう！～タイ～**

13日(金) **まごは(わ)やさしい献立**

17日(火) **お月見献立**

19日(木) **榎木小リクエスト献立**

24日(火) **船岡小リクエスト献立**

