

日曜	献立名	小学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	食 品 名 【】内は調味料です				主 菜	副 菜	デザート他
				飲み物	主食	汁 物				
1 木	<おいしい読書給食① 「ほしじいたけ ほしほあたけ」> ごはん、牛乳、千切り野菜のすまし汁、いわしの みそ煮、さつまいもの煮物	589 kcal	747 kcal	牛乳	この 米	かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、 トマト)、ごぼう、しいたけ、だいこん、油あげ、【いわし、かつお、糖類、こん ぶ、とうもろこし、酒、酵母、みりん、しょうゆ】		いわし、みそ、糖類	ぶた肉、しょうが、米サラダ油、こんにやく、 たまねぎ 、 にんじん 、さつまいも、い んげん、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうも ろこし】	
		2.2 g	2.4 g							
2 金	ごはん、牛乳、いものこ汁、ハンバーグ照り焼き ソース、野菜のゆかり和え	559 kcal	703 kcal	牛乳	この 米	とり肉、ごぼう、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、だいこ ん、 にんじん 、さといも、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、と うもろこし、酒、しょうゆ、みそ】		とり肉、ぶた肉、たまねぎ、大豆、じゃがいも、トマト、【糖類、 しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、みりん】、じゃがい もでんぶん	キャベツ、こまつな、えだまめ、もやし、赤しそ、こん にやく、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわ し、酒】	
		2.6 g	3.2 g							
5 月	ごはん、牛乳、豚汁、たまご焼き、ひじきの煮 物、ぶどう	589 kcal	737 kcal	牛乳	この 米	ぶた肉、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ごぼう、 ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、だいこん、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こ んぶ、とうもろこし、酒、みそ】		たまご、糖類、小麦、大豆、とうも ろこし、みりん、かつお	さつまあげ(いとよりだい、すけそうだら、じゃがいも、糖類)、こん にやく、 たまねぎ 、ひじき、 にんじん 、 大豆 、いんげん、【しょうゆ、み りん、酒、糖類、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】、 この 米サラダ油	
		2.4 g	2.8 g							
6 火	<おいしい読書給食② 「11びきのねことあほうどり」> ごはん、牛乳、小松菜のみそ汁、紫あ波せポテ トコロッケ、とり肉と大豆のみそ煮、 ぶどう(二中三中のみ)	589 kcal	734 kcal	牛乳	この 米	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、切干大根、 たまね ぎ 、麩(小麦)、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうも ろこし、みそ】		じゃがいも、たまねぎ、米、糖類、 小麦、米白絞油	とり肉、しょうが、こんにやく、たけのこ、ごぼう、 にんじん 、 大豆 、いんげん、【しょ うゆ、みそ、みりん、酒、糖類、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
		2.1 g	2.2 g							
7 水	ごはん、牛乳、ワnantonsoup、肉団子(1人2 個)、中華サラダ	545 kcal	686 kcal	牛乳	この 米	なると(すけそうだら、じゃがいも)、 にんじん 、だいこん、ワンタン(小麦)、チ ンゲンサイ、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっ け、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、こ ま、トマト、しょうゆ】、ごま油		とり肉、たまねぎ、大豆、小麦、ぶ た肉、タピオカ、糖類、トマト	キャベツ、もやし、ブロッコリー、切干大根、 パプリカ 、【酢、ごま、糖類、大豆、と り肉、ぶた肉、小麦、酒】	
		2.0 g	2.3 g							
8 木	ごはん、牛乳、厚揚げのみそ汁、かぼちゃひき 肉フライ、ぶた肉と大根の黒砂糖煮	605 kcal	753 kcal	牛乳	この 米	かぼちゃ、厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、しいたけ、もや し、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		かぼちゃ、たまねぎ、ぶた肉、糖 類、小麦、大豆、りんご、とうも ろこし、タピオカ、米白絞油	ぶた肉、こんにやく、だいこん、 にんじん 、えだまめ、【いわし、かつお、しいたけ、 糖類、こんぶ、とうもろこし、酒、しょうゆ、黒砂糖】	
		2.1 g	2.2 g							
9 金	<目の愛護デー給食> 食パン、牛乳、ミネストローネ、チキンチーズ焼 き、花野菜サラダ、ブルーベリージャム	580 kcal	669 kcal	牛乳	この 小麦、糖類、 ショートニング、 乳、酵母、食塩	ウィンナー(ぶた肉)、にんにく、トマト、 たまねぎ 、じゃがいも、 に んじん 、 大豆 、マカロニ(小麦)、パセリ、【糖類、オリーブ、くろだ い、まぐろ、さわか、とうもろこし、とり肉、小麦、ぶた肉、牛肉、 香辛料、パーム、赤ワイン、さつまいも、タピオカ】		とり肉、なたね、小麦、チーズ (乳)、大豆、パセリ、赤ピーマン	だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、 きゅうり 、【しょ うゆ、糖類、大豆、ごま、酢】	
		2.8 g	3.3 g							
13 火	<紫波東小6年生作成献立> 減量ごはん、牛乳、もち姫のひつみ汁、紫あ 波せポテトカレーコロッケ、秋の筑前煮、チーズ	663 kcal	817 kcal	牛乳	この 米	とり肉、こまつな、しめじ、だいこん、油あげ、ひつみ(もち姫小麦)、ねぎ、 【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酒、酵母、しょう ゆ、みりん】		じゃがいも 、ぶた肉、米、たまね ぎ、にんじん、小麦、糖類、カレー 粉、米白絞油	ちくわ(たちうお、たら、小麦、大豆、じゃがいも、タピオカ、とうも ろこし)、しょうが、たけのこ、こんにやく、しいたけ、ごぼう、 にん じん 、栗、いんげん、【酒、しょうゆ、さば、ぶどう、みりん、いわ し、かつお、糖類、こんぶ、とうもろこし】、米サラダ油	チーズ(乳)
		2.3 g	2.7 g							
14 水	ごはん、牛乳、キャベツのみそ汁、ほっけの塩焼 き、じゃがいものそぼろ煮	534 kcal	681 kcal	牛乳	この 米	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、えのきだけ、こまつ な、油あげ、キャベツ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこ し、みそ】		とり肉、しょうが、じゃがいも、 たまねぎ 、 にんじん 、こんにやく、えだまめ、しいた け、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、こんぶ、とうもろ こし】、じゃがいもでんぶん		
		2.2 g	2.5 g							
15 木	<紫波一中1年2組生徒作成献立> ごはん、牛乳、紫あ波せごまみそ汁、白身魚フライ、納豆和え、スイートポテト	666 kcal	813 kcal	牛乳	この 米	かぼちゃ、厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ぶた肉、切干大 根、 にんじん 、ねぎ、【酒、いわし、かつお、糖類、こんぶ、しいたけ、とうも ろこし、 産直みそ 】、ごま	「あぐりちゃん」さんのおみぞを使います♪	ホキ、小麦、大豆、とうもろこし、 米白絞油	こまつな、はくさい、もやし、なっとう、チーズ、【しょ うゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	さつまいも、糖類、じゃがい も、ショートニング、豆乳、 大豆、パーム、とうもろこ し、タピオカ
		1.9 g	2.2 g							
16 金	ごはん、牛乳、わかめスープ、棒ぎょうざ、ピー ン炒め	560 kcal	706 kcal	牛乳	この 米	なると(すけそうだら、じゃがいも)、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(た ら、かつお)、はくさい、 にんじん 、わかめ、寒天、ごま油、【酒、とり肉、とうも ろこし、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さ つまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ】		キャベツ、たまねぎ、にら、ねぎ、 しょうが、ぶた肉、とり肉、大豆、 小麦	とり肉、 たまねぎ 、しいたけ、大豆もやし、ピーマン(米)、ピーマン(青・赤・黄・オ レンジ)、ごま油、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、ほっけ、すけ そうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ】	
		1.4 g	1.6 g							
19 月	<食育の日・よくかむ給食> ごはん、牛乳、かみかみごぼう汁、のり塩さきみ フライ、野菜のごまマヨ和え	627 kcal	783 kcal	牛乳	この 米	とり肉、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ごぼう、え のきだけ、しいたけ、 にんじん 、ねぎ、【いわし、かつお、糖類、こんぶ、とうも ろこし、酒、みそ】		小麦、大豆、なたね、とうもろこ し、あおさ、とり肉、タピオカ、米白 絞油	きゅうり 、れんこん、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、ごま、【しょうゆ、糖類、 かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、なたね、酢、酵母】	
		2.2 g	2.4 g							
20 火	ごはん、牛乳、肉団子の中華スープ、シュウマイ (1人2個)、チンジャオロース、りんご	592 kcal	742 kcal	牛乳	この 米	肉団子(とり肉、ぶた肉、たまねぎ、小麦、大豆、じゃがいも)、かまぼこ(す けそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、はく さい、 にんじん 、にら、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつ お、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にん にく、ごま、トマト、しょうゆ】、ごま油		とり肉、ぶた肉、たまねぎ、小麦、 糖類、大豆	ぶた肉、にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン(青・赤・黄・オレ ンジ)、大豆もやし、 たまねぎ 、きくらげ、ごま油、【牡蠣、小麦、 とうもろこし、こんぶ、とり肉、みそ、糖類、大豆、ごま、酒、しょう ゆ、じゃがいも】、じゃがいもでんぶん	りんご 
		1.9 g	2.4 g							
21 水	<おいしい読書給食③「給食アンサンブル2」> ごはん、牛乳、ハヤシチュー、オムレツ、かり ぼり和え	576 kcal	728 kcal	牛乳	この 米	ぶた肉、にんにく、米サラダ油、 にんじん 、 たまねぎ 、マッシュルーム、えだ まめ、【赤ワイン、カラメル、小麦、トマト、大豆、糖類、牛肉、香辛料、パーム 、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、タピオカ】		たまご、米、とうもろこし、糖類、か つお、大豆	もやし、キャベツ、こまつな、 きゅうり 、こんにやく、つぼづけ(だいこん、糖類、 しょうゆ)、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】、ごま	
		2.2 g	2.5 g							
22 木	ごはん、牛乳、あさりのみそ汁、ちくわの磯辺揚 げ、肉じゃが	546 kcal	690 kcal	牛乳	この 米	あさり、ねぎ、はくさい、高野豆腐(大豆)、こまつな、【いわし、かつお、しい たけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酒、みそ】		ちくわ(すけそうだら、じゃがいも、 糖類、大豆、いわし)、小麦、大 豆、あおさ、タピオカ	ぶた肉、しょうが、米サラダ油、 たまねぎ 、こんにやく、じゃがいも、 にんじん 、い んげん、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうも ろこし】	
		2.2 g	2.5 g							
23 金	<おいしい読書給食④ 「きみの家にも牛がいる」> コッペパン、ジョア、かぼちゃのスープ、照り焼き チキン、カラフルサラダ	547 kcal	652 kcal	ジョア 小麦、糖類、 ショートニング、 乳、酵母、食塩	この 小麦、糖類、 ショートニング、 乳、酵母、食塩	ベーコン(ぶた肉)、 たまねぎ 、 もちしずか(大麦) 、 かぼちゃ 、 パセリ、牛乳、生クリーム、バター、【とり肉、じゃがいも、とうもろ こし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、なたね、チー ズ、ほたて、きのこ】		とり肉、米、とうもろこし、糖類、 酒、小麦、大豆	パプリカ 、 にんじん 、 きゅうり 、ブロッコリー、カリフラワー、こんにやく、【しょうゆ、 糖類、大豆、ごま、酢】	
		3.1 g	3.7 g							
26 月	ごはん、牛乳、もずくの中華スープ、春巻き、春 雨サラダ	628 kcal	767 kcal	牛乳	この 米	なると(すけそうだら、じゃがいも)、もずく、 にんじん 、だいこん、こまつな、 【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだ ら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょう ゆ、みりん】		たまねぎ、キャベツ、にんじん、も やし、ごま、大豆、小麦、とり肉、 とうもろこし、米白絞油	キャベツ、 パプリカ 、もやし、 きゅうり 、はるさめ、ごま、【糖類、酢、こんぶ、酵 母、しょうゆ】、ごま油	
		1.3 g	1.5 g							
27 火	<減塩週間の日給食> ごはん、牛乳、香り野菜のみそ汁、とりつくね、 大根の吉野煮	570 kcal	714 kcal	牛乳	この 米	絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、キャベツ、にら、 ねぎ、しょうが、にんにく、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろ こし、みそ】		とり肉、たまねぎ、小麦、大豆、に んじん、ひじき	とり肉、 にんじん 、だいこん、こんにやく、しいたけ、えだまめ、【酒、糖類、みり ん、しょうゆ、じゃがいも、いわし、かつお、こんぶ、とうもろこし】、じゃがいもでん ぶん	
		2.1 g	2.3 g							
28 水	<紫あ波せお29給食①岩手のとり肉> ごはん、牛乳、なめこのみそ汁、とり肉の南部焼 き、切干大根の豆乳煮、りんご	597 kcal	756 kcal	牛乳	この 米	わかめ、なめこ、もやし、油あげ、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(た ら、かつお)、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		とり肉、ごま、【酒、みりん、米こう じ】	さつまあげ(いとよりだい、すけそうだら、じゃがいも、糖類)、こん にやく、 たまねぎ 、切干大根、 にんじん 、高野豆腐(大豆)、いんげ ん、米サラダ油、豆乳、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつ お、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	りんご 
		2.2 g	2.5 g							
29 木	減量ごはん、牛乳、煮込みうどん、いかフライ、 根菜のごまみそ煮	581 kcal	728 kcal	牛乳	この 米	かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、 トマト)、しいたけ、はくさい、油あげ、うどん(小麦)、こまつな、ねぎ、【酒、と うもろこし、糖類、かつお、いわし、さば、あじ、こんぶ、しょうゆ】		いか、小麦、大豆、とうもろこし、 米白絞油	とり肉、米サラダ油、こんにやく、だいこん、 にんじん 、 大豆 、いんげん、【酒、糖 類、みりん、しょうゆ、みそ】、ごま	
		2.1 g	2.3 g							
30 金	ごはん、牛乳、ABCマカロニスープ、かぼちゃ型 ハンバーグ、ポテトのミートソース	594 kcal	743 kcal	牛乳	この 米	ウィンナー(ぶた肉)、 にんじん 、とうもろこし、キャベツ、こまつな、マカロニ (小麦)、【とり肉、じゃがいも、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、し ょうゆ、白ワイン】		とり肉、たまねぎ、ぶた肉、大豆、 トマト、とうもろこし、タピオカ	ぶた肉、米サラダ油、 たまねぎ 、じゃがいも、マッシュルーム、ピーマン(青・赤・ 黄・オレンジ)、大豆、【赤ワイン、糖類、トマト、酢、りんご、オリーブ、くろだい、ま ぐろ、さわか、とうもろこし、とり肉、小麦、牛肉、香辛料、パーム】	
		1.9 g	2.3 g							

*献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。

*太字の食品は紫波町産の予定です。*献立は都合により変更することがあります。

*減量ごはん:汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、
ご飯の量を減ら