



日曜	献立名	小学生		中学生		【】内は調味料です				
		エネルギー	糖質	エネルギー	糖質	主食	汁物	主菜	副菜	デザート他
1月	ごはん、牛乳、野菜スープ 鶏肉のマーメレード焼き、ジャーマンポテト	571 kcal 2.1 g	2.1 g	717 kcal 2.4 g	2.4 g	豆腐団子(とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、ぶなしめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、【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、しょうゆ】		とり肉、糖類、いよかん、なつみかん、ゆず、しょうゆ、酒	ウインナー(ぶた肉)、たまねぎ、じゃがいも、こんにやく、えだまめ、米サラダ油、【酒、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、カレー粉】	
2火	ごはん、牛乳、いもち入りみそ汁 さばの味噌煮、なめたけ和え	599 kcal 2.4 g	2.4 g	749 kcal 2.5 g	2.5 g	とり肉、ごぼう、しいたけ、だいこん、油揚げ、いもち(じゃがいも、小麦、酢酸デンプン、トレハロース、米ぬか油)、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		さば、みそ、糖類、米、とうもろこし、じゃがいも、酒糟	にんじん、キャベツ、もやし、こんにやく、【えのきだけ、しょうゆ、糖類、とうもろこし、小麦】	
3水	<虫歯予防給食> ごはん、牛乳、小松菜のみそ汁 いかメンチカツ、根菜の甘辛炒め 歯と口の健康週間ゼリー	626 kcal 1.8 g	1.8 g	794 kcal 2.0 g	2.0 g	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、キャベツ、もやし、油揚げ、ねぎ、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】	いか、じゃがいもでんぶ、小麦、パン粉(小麦、大豆)、とうもろこしでんぶ、米白絞油	とり肉、しょうが、ごぼう、たまねぎ、こんにやく、切干大根、えだまめ、米サラダ油、【酒、糖類、しょうゆ、かつお、キャッサバ、とうもろこし、ばれいしよ、かんしょ、いわし、あじ、酵母、にぼし、こんぶ、酒糟、みりん、しいたけ】	りんご、糖類、パーム、大豆 歯を大切に!	
4木	ごはん、牛乳、豆腐のすまし汁 ちくわの磯辺揚げ、豚丼の具	528 kcal 1.7 g	1.7 g	667 kcal 2.0 g	2.0 g	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、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)、えのきだけ、だいこん、めかぶ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、酒、みりん、しょうゆ】	ちくわ(すけそうだら、食物繊維、じゃがいもでんぶ、糖類、大豆、いわし)、小麦、なたね、大豆油、あおさ、タピオカでんぶ	ぶた肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにやく、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、ごま油、【酒、しょうゆ、みりん、糖類、りんご、みそ、トマト、はくさい、たまねぎ、米、ごま、香辛料】		
5金	コッパパン、牛乳、もちずか入りシチュー かぼちゃとさつまいものコロケ えだまめとコーンのサラダ	638 kcal 2.8 g	2.8 g	745 kcal 3.5 g	3.5 g	小麦、糖類、しょうとニンゲ、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、乳製品、菜種、チーズ、ほんたて、きのこ、パーム、はくさい、キャベツ、ぶた肉、たまねぎ、牛乳、生クリーム	とり肉、たまねぎ、もちずか(大麦)、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、バター、【とり肉、しょうゆ、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、乳製品、菜種、チーズ、ほんたて、きのこ、パーム、はくさい、キャベツ、ぶた肉、たまねぎ】、牛乳、生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも、ぶた肉、さつまいも、ほうれんそう、にんじん、糖類、小麦、大豆、米白絞油	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、こんにやく、【しょうゆ、糖類、大豆、ごま、酢】	
8月	<学習ふり返り給食> 小5社会「沖縄県の産業・漁業」 ごはん、牛乳、もずくのすまし汁 かつおカツ、豚肉と大根の黒砂糖煮	594 kcal 1.9 g	1.9 g	741 kcal 2.2 g	2.2 g	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)、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、しいたけ、はくさい、もずく、ほうれんそう、寒天、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、しょうゆ、みりん、さば、ぶどう、いわし】		かつお、たまねぎ、しょうが、パン粉(小麦、大豆)、しょうゆ、キャッサバ、とうもろこし、えんどう、米白絞油	ぶた肉、こんにやく、だいこん、にんじん、さやいんげん、げん、【黒砂糖、酒、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】	
9火	ごはん、牛乳、なめこ汁 たまご焼き、肉じゃが	561 kcal 2.3 g	2.3 g	711 kcal 2.6 g	2.6 g	豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、だいこん、はくさい、なめこ、油揚げ、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	たまご、かつお、酵母、こんぶ、しょうゆ、糖類、とうもろこしでんぶ	ぶた肉、しょうが、たまねぎ、こんにやく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、米サラダ油、【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】		
10水	ごはん、牛乳、ワンタンスープ 春巻き、中華春雨サラダ、型抜きチーズ	716 kcal 2.2 g	2.2 g	860 kcal 2.5 g	2.5 g	なると(すけそうだら、じゃがいも)、しいたけ、にんじん、はくさい、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、ごま、トマト、しょうゆ】、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、たけのこ、ごま、大豆、小麦、とり肉、春雨、しょうゆ、糖類、パーム、とうもろこし、キャッサバ、米白絞油	キャベツ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、もやし、とうもろこし、春雨、【糖類、穀物、酵母、こんぶ、酵母、しょうゆ、ごま油、ごま】	チーズ、食物繊維、ミルクカ、ルシウム	
11木	ごはん、牛乳、千切り野菜のすまし汁 紫あわせカレーコロケ、大根の吉野煮	635 kcal 1.8 g	1.8 g	777 kcal 2.1 g	2.1 g	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、油揚げ、切干大根、ねぎ、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、みりん、しょうゆ】	じゃがいも、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、パン粉(小麦)、米粉、糖類、カレー粉、米白絞油	とり肉、こんにやく、しいたけ、だいこん、にんじん、えだまめ、【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】、じゃがいもでんぶ		
12金	<学習ふり返り給食> 中1国語「ダイコンは大きな根?」 ごはん、牛乳、大コーンスープ 鶏つくねのおろしだれ、野菜のソース炒め	592 kcal 2.1 g	2.1 g	740 kcal 2.5 g	2.5 g	ベーコン(ぶた肉)、にんじん、だいこん、とうもろこし、こまつな、米サラダ油、【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、しょうゆ】	とり肉、たまねぎ、小麦、大豆、にんじん、ひじき、みりん、タピオカでんぶ、【だいこん、しょうゆ、みりん、糖類、りんご、酢、大豆、酵母、とうもろこし、じゃがいもでんぶ】	とり肉、しょうが、切干大根、もやし、キャベツ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、春雨、米サラダ油、【しょうゆ、トマト、デザート、たまねぎ、りんご、にんじん、もも、みかん、にんにく、とうもろこし、さつまいも、糖類、酢、小麦、大豆、牡蠣、とり肉、ぶた肉】		
15月	ごはん、牛乳、じゃがいものみそ汁 鮭の南部焼き、鶏肉と町産大豆のみそ煮	579 kcal 1.9 g	1.9 g	729 kcal 2.1 g	2.1 g	ぶなしめじ、切干大根、じゃがいも、もやし、ねぎ、油揚げ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	さけ、みりん、しょうゆ、糖類、ごま	とり肉、しょうが、こんにやく、ごぼう、にんじん、たけのこ、大豆、さやいんげん、【酒、糖類、しょうゆ、みそ、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】		
16火	<学習ふり返り給食> 小6社会「中学歴史」弥生時代 ごはん、牛乳、あさりのみそ汁 えびカツ、油麩と山菜の煮物	581 kcal 2.2 g	2.2 g	729 kcal 2.5 g	2.5 g	あさり、にんじん、はくさい、高野豆腐、こまつな、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	えび、パン粉(小麦、大豆)、すけそうだら、たまねぎ、ばれいしよ、さつまいも、キャッサバ、米、いわし、かつお、米白絞油	とり肉、たまねぎ、こんにやく、わらび、油麩(小麦、大豆)、えだまめ、米サラダ油、【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】		
17水	ごはん、牛乳、チンゲンサイのスープ 肉団子(1人2個)、炒めビーフン あじさいゼリー	605 kcal 1.3 g	1.3 g	748 kcal 1.4 g	1.4 g	ベーコン(ぶた肉)、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、寒天、【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】	とり肉、たまねぎ、大豆、ぶた肉、とうもろこし、キャッサバ、なたね油、トマト、糖類、酢、にんにく、しょうが	とり肉、たまねぎ、大豆もやし、しいたけ、ピーマン(米)、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、ごま油、【酒、しょうゆ、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】	ぶどう、糖類	
18木	<食育の日・よくかむ給食> わかめごはん、牛乳、鶏ごぼ汁 子持ちししゃもフライ(1人2個) ごまマヨネーズ和え、いもけんぴ小魚	697 kcal 2.4 g	2.4 g	791 kcal 2.7 g	2.7 g	とり肉、ごぼう、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、みりん、しょうゆ、さば、ぶどう】	ししゃも、パン粉(小麦)、とうもろこしでんぶ、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、なたね油、酢、とうもろこし、酵母】	さつまいも、糖類、米油、かたくいわし	
19金	ごはん、牛乳、わかめとなるとのスープ フーヨーハイ、豚肉のキムチ炒め	526 kcal 1.5 g	1.5 g	671 kcal 1.6 g	1.6 g	なると(すけそうだら、じゃがいも)、にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、わかめ、ねぎ、【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	たまご、かに風味かまぼこ、たけのこ、にんじん、しいたけ、グリンピース、小麦、大豆、牡蠣、とり肉、ぶた肉、糖類、りんご、しょうゆ、みりん、ごま油、とうもろこしでんぶ	ぶた肉、にんにく、たまねぎ、大豆もやし、エリンギ、絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、キムチ(はくさい、だいこん、にんじん、こんぶ、りんご、酢、唐辛子、かつお、小麦、大豆、セラチン、いわし)、にら、ごま油、【酒、糖類、しょうゆ、ごま】		
22月	ごはん、牛乳、紫あわせごまみそ汁 いかフライ、野菜のおかか和え	587 kcal 1.8 g	1.8 g	732 kcal 2.1 g	2.1 g	とり肉、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、切干大根、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、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、町産みそ、ごま】	いか、パン粉(小麦、大豆)、パーム、酵母、とうもろこし、ばれいしよ、ライ麦、米白絞油	もやし、きゅうり、にんじん、えだまめ、こんにやく、かつおぶし、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】		
23火	<学習ふり返り給食> 中2歴史「鹿嶋藩」 減量ごはん、牛乳、讃岐うどん いわしの紀州煮、筑前煮	596 kcal 2.0 g	2.0 g	750 kcal 2.3 g	2.3 g	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)、うどん(小麦)、油揚げ、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、とり肉、しょうゆ、さば、ぶどう、酒】	いわし、糖類、しょうゆ、梅、米、とうもろこし、ばれいしよ、酒糟、かつお	とり肉、しょうが、ごぼう、こんにやく、たけのこ、しいたけ、れんこん、にんじん、さやいんげん、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】		
24水	ごはん、牛乳、中華春雨スープ 棒きょうざ、マーボー大根	582 kcal 2.3 g	2.3 g	731 kcal 2.8 g	2.8 g	なると(すけそうだら、じゃがいも)、にんじん、はくさい、にら、春雨、【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	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、ぶた肉、とり肉、大豆、小麦、キャッサバ、糖類	ぶた肉、豚レバー、しょうが、にんにく、たまねぎ、こんにやく、だいこん、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、大豆、ごま油、【酒、糖類、とうもろこし、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、みそ、しょうゆ】、じゃがいもでんぶ		
25木	<減塩適量の日給食> ごはん、牛乳、塩豚汁 牛肉コロケ、カレーきんぴら	679 kcal 1.9 g	1.9 g	832 kcal 2.1 g	2.1 g	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、えのきだけ、はくさい、もやし、ねぎ、こまつな、【酒、こんぶ、酵母、かつお、キャッサバ、とうもろこし、ばれいしよ、かんしょ、いわし、あじ、にぼし、酒糟、米こうじ、みそ】	じゃがいも、たまねぎ、小麦、大豆、牛肉、パン粉(小麦、大豆)、とうもろこし、米粉、米白絞油	ベーコン(ぶた肉)、ごぼう、カレー粉、こんにやく、れんこん、にんじん、えだまめ、ごま油、【酒、糖類、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、みりん】		
26金	食パン、牛乳、ミートボールスープ メンチカツ、ブロッコリーのごまサラダ りんごジャム	522 kcal 2.5 g	2.5 g	611 kcal 3.0 g	3.0 g	豆腐団子(とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、にんじん、だいこん、寒天、キャベツ、こまつな、【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、しょうゆ】	ぶた肉、たまねぎ、パン粉(小麦、大豆)、キャッサバ、とうもろこし、糖類、トマト、酢、米白絞油	ブロッコリー、キャベツ、もやし、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、【ごま、しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	りんご、食物繊維、糖類	
29月	<学習ふり返り給食> 小1国語「おききかぶ」 ごはん、牛乳、おおきかぶのスープ 米粉さきみフライ、町産大豆とひき肉のトマト煮	624 kcal 1.9 g	1.9 g	776 kcal 2.2 g	2.2 g	ウインナー(ぶた肉)、セロリ、にんじん、キャベツ、白かぶ、寒天、【白ワイン、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、しょうゆ】	さきみ、じゃがいも、米粉、とうもろこしでんぶ、タピオカでんぶ、大豆、米白絞油	ぶた肉、にんにく、豚レバー、たまねぎ、大豆、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、マカロニ(小麦)、米サラダ油、【赤ワイン、糖類、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、トマト、酢、たまねぎ】		
30火	ごはん、牛乳、もちずか入りチキンカレー ほうれん草オムレツ、福神漬け和え	668 kcal 2.5 g	2.5 g	835 kcal 2.9 g	2.9 g	とり肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、もちずか(大麦)、大豆、にんじん、じゃがいも、米サラダ油、【赤ワイン、パーム、とうもろこし、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、にんにく、しょうが、トマト、たまねぎ、油、カレー粉、小麦、なたね、糖類、さつまいも、タピオカ、大豆、りんご】	たまご、大豆、ほうれんそう、さつまいも、とうもろこし	もやし、キャベツ、きゅうり、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、【福神漬け(だいこん、うり、きゅうり、なす、糖類、しょうゆ、酢、みりん、酒糟)、しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、ごま】		

* 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、ご飯の量を減らしています。

【中学生のおうちの方へお知らせ】学校給食費第2期納期限について
納期限は、6月30日(火)です。口座振替をご利用の方は6月29日(月)が振替日となりますので、残高の確認をお願いします。

