

日	曜	献立名 (※学校で食べる前に かけるもの)	おもな材料						調味料	栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g) 上段小学校 下段中学校	
			体をつくるもと		体の調子を整える		熱や力になる				
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにビタミン		おもに炭水化物	おもに脂質			
		緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ								
9	火	ご飯 牛乳		牛乳				米		しょうがっこう 小学校 給食なし	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参 なら	玉ねぎ 切干大根 にんにく しょうが		砂糖	ごま油		しょうゆ みりん こしょう 酒
		ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ ねぎ		ワンタン	ごま油		しょうゆ 中華だし 鶏がらスープ
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶		ナタデココ りんごゼリー			
10	水	ご飯 牛乳		牛乳				米		678 1.7	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		人参 なら	玉ねぎ 切干大根 にんにく しょうが		砂糖	ごま油		しょうゆ みりん こしょう 酒
		ワンタンスープ	豚肉		人参 小松菜	キャベツ ねぎ		ワンタン	ごま油		しょうゆ 中華だし 鶏がらスープ
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 パインアップル缶		ナタデココ りんごゼリー			
11	木	ご飯						米		635 1.9	
		牛乳		牛乳							
		さばのみそ煮	さば					砂糖 だんご			みそ
		コーンと枝豆のサラダ	ハム		人参	枝豆 キャベツ コーン			和風ドレッシング		
12	金	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう		里芋		しょうゆ 和風だし だしパック みりん	768 2.3
		ご飯						米		616 1.7	
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが		パン粉 だんご 小麦粉 砂糖			塩
中華和え			小松菜 人参	もやし		砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢			
15	月	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆		人参	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		砂糖 だんご	ごま油	豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし みそ 甜麺醤 オイスターソース	821 2.4
		ピピンバ (ご飯・焼肉 ・ナムル)	豚肉		ほうれん草 人参	玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく もやし		米 砂糖	ごま油	中華だし しょうゆ みりん 豆板醤	610 1.7
		発酵乳		発酵乳						ごま 韓国ナムル レッスン	
		トックスープ	豚肉 豆腐		なら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ		トック	ごま油	中華だし 甜麺醤 しょうゆ	787 2.2
16	火	コッペパン						コッペパン		604 3.0	
		牛乳		牛乳							
		フランクフルト	フランクフルト								
		チリビーンズ	豚肉 大豆		人参	玉ねぎ にんにく		砂糖 米粉ハヤシルー			コンソメ チリパウダー こしょう
17	水	龍ヶ崎トマトのスープ			トマト	キャベツ セロリ コーン 玉ねぎ				スープストック コンソメ こしょう	804 3.9
		★入学・進級お祝い献立									
		ご飯						米			
		牛乳 さくらゼリー		牛乳				さくらゼリー			
18	木	メンチカツ	豚肉 大豆			玉ねぎ		砂糖 だんご 油		塩 こしょう ナツメグ	821 2.5
		パン粉 小麦粉									
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン			コンソメ レッスン		
		若竹汁	鶏肉 豆腐 なると	わかめ	人参	たけのこ ねぎ				しょうゆ 和風だし だしパック みりん	
19	金	★龍ヶ崎小学校リクエスト献立									
		ご飯						米		630 1.5	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のりんごソースかけ	鶏肉			しょうが 玉ねぎ りんご		砂糖		酒 酢 しょうゆ	
22	月	しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり			ごま ごま油 レッスン	788 1.9	
		かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ		でんご		塩 和風だし しょうゆ だしパック	
		★春いっぱい献立									
		たけのこご飯 (麦ご飯・たけのこご飯の具)	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆		米 砂糖 大麦		しょうゆ みりん 和風だし	
19	金	牛乳		牛乳						795 2.2	
		さわらのレモン風味	さわら			レモン		砂糖 だんご	油		酒 しょうゆ
19	金	わかめの味噌汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ 大根 ねぎ				みそ 和風だし だしパック	
		振替休日									

