



日	こんだてめい	おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようし とどのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・ 137	
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)			
3 (月)	ぶんかの日でお休み											
4 (火)	わかめごはん 	ぎゅうにゅう とりのからあげ ピーナツあえ ごまみそしる りんご 	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・あぶらあげ みそ	しょうが・キャベツ・ねぎ ほうれんそう・にんじん ほししいたけ・りんご	ごはん・ピーナツ かたくりこ・あぶら・すりごま さといも・さとう	しょうゆ かつおぶし 酒	689	24.1	22.0	3.4	御木沢小1年の リクエストメニュー	ND
5 (水)	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう ミニにくまん もやしのラー油あえ タンメンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ミニにくまん	にんじん・キャベツ・にら・ねぎ にんにく・しょうが・もやし ほうれんそう	ちゅうかめん・ごまあぶら さとう	がらスープ・塩 こしょう・ラー油 しょうゆ・酒	599	26.8	16.0	2.1		
6 (木)	コッペパン 	ぎゅうにゅう・いちごジャム さけのムニエル いんげんのトマトに あおなとコーンのスープ	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ウインナー・ベーコン とりにく・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ トマト・こまつな・コーン	コッペパン・いちごジャム オリーブ油・こむぎこ バター・あぶら	塩・こしょう ガーリックパウダー 中華スープの素	667	31.3	21.8	3.5		
7 (金)	むぎごはん 	ぎゅうにゅう やきざかな だいのすいそに みそしる	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき さかな(ししゃも)・とりにく あぶらあげ・みそ・さつまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも・ふ	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし カレー粉・和風だし・素	613	26.6	14.6	2.5		
10 (月)	カルチャーフェスタ 繰替休日											ND
11 (火)	ドッグパン 	ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ(ミートソース(黒豚)・ギョウキヤベツ) マカロニスープ くだもの	ぎゅうにゅう・だいず 黒産ぶたひきにく・こなチーズ とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・マッシュルーム オレンジ	ドッグパン・あぶら こむぎこ・じゃがいも マカロニ・バター	塩・スーパーストック トマトケチャップ・こしょう ソース	583	25.8	14.9	4.0		
12 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう ポークカレー チーズサラダ かき 	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり レモンじり・かき	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう	カレールー 塩・こしょう 酢・トマトケチャップ	676	20.9	19.5	2.2		
13 (木)	しょくパン 	ぎゅうにゅう コロッケ ブロッコリーのガーリックいため オニオンスープ	ぎゅうにゅう・コロッケ ベーコン・とりにく	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん ほうれんそう	しょくパン・あぶら	しょうゆ・塩・豆板醤 コンソメ・こしょう ガーリックパウダー	586	22.3	17.2	3.4		
14 (金)	すしめし 	ぎゅうにゅう もやしのカレーあえ てまぎずしのぐ(ツナマヨ・たまごやき・のり) くずしとうふのすましじる	ぎゅうにゅう・ツナ・たまごやき かまぼこ・とうふ のり	もやし・きゅうり・にんじん ほうれんそう・ねぎ・しょうが	ごはん・卵不使用マヨネーズ さとう・あぶら かたくりこ	すし酢・しょうゆ・塩 こしょう・カレー粉 酢・かつおぶし	628	23.8	21.7	3.5		
17 (月)	ごはん 	ぎゅうにゅう ミニハンバーグ かみかみサラダ ワンタンスープ ふりかけ プリン	ぎゅうにゅう・ミニハンバーグ するめ・ぶたにく ふりかけ	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう にんじん・にら・もやし ほししいたけ	ごはん・アーモンド 卵不使用マヨネーズ ワンタンのかわ・プリン	しょうゆ・塩・酢 中華スープの素	680	27.2	19.6	2.1	沢石小2年の リクエストメニュー	ND
18 (火)	コッペパン 	ぎゅうにゅう りんごジャム ビーフシチュー まめのサラダ りんご 	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく いんげんまめ・ツナ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・マッシュルーム・きゅうり キャベツ・れんこん・きびまん・りんご	コッペパン・じゃがいも あぶら・りんごジャム フレンチドレッシング	マスタード・こしょう ビーフシチューのもと トマトケチャップ	734	24.6	24.5	3.7		
19 (水)	ソフトめん 	ぎゅうにゅう いなりきんちゃく だいこんのあますづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ いなりきんちゃく	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん はくさい・ぶなしめじ	ソフトめん・あぶら さといも・こんにやく・さとう	しょうゆ・塩 酢	606	26.3	16.3	4.0		
20 (木)	ごはん 	ぎゅうにゅう まぐろのごはくに かぶのゆかりあえ こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう・まぐろ だいず・みそ	しょうが・キャベツ かぶ・ごぼう・にんじん ゆかり	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも	しょうゆ・酒 かつおぶし	652	30.4	15.2	2.2		
21 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう しゅうまい マーボーだいこん もやしのナムル	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・みそ	だいこん・しょうが・ねぎ・もやし ほししいたけ・ほうれんそう	ごはん・あぶら・はるさめ かたくりこ・さとう ごま	テンメンジャン しょうゆ・酒 酢	630	23.6	20.1	2.1		
24 (月)	きんろうかんしゃの日ふりかえ休日でお休み											ND
25 (火)	ごはん 	ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご・いか ちゅうかクラゲ・ハム・わかめ	たまねぎ・にんじん・コーン キャベツ・ピーマン・たけのこ ほししいたけ・はくさい	ごはん・あぶら・かたくりこ ごまあぶら・さとう	塩・スーパーストック しょうゆ・酢 酒・こしょう	601	24.2	15.5	3.4		
26 (水)	ごはん 	ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき だいこんキムチ さつまじる あじつきのり	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) みそ・こなチーズ ぶたにく・さつまあげ・あじつきのり	だいこん・にんじん・ねぎ ブロッコリー・コーン	ごはん・バター・さとう さつまいも	しょうゆ・塩・酒 キムチのもと かつおぶし	660	26.9	17.2	3.1		
27 (木)	しょくパン 	ぎゅうにゅう ポテトサラダ とりにくのハーブやき(黒豚) やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ベーコン 黒産とりにく ヨーグルト	にんにく・にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう・コーン キャベツ	ごはん・じゃがいも 卵不使用マヨネーズ さとう	しょうゆ・みりん こしょう・バジル・白ワイン 酢・スーパーストック	664	30.9	19.4	3.4		
28 (金)	ごはん 	ぎゅうにゅう ウインナーベーコンまき くきわかめのきんぴら しみどろみのみそしる	ぎゅうにゅう・くきわかめ・さつまあげ ウインナー・ベーコンまき かつおぶし・しみどろみ・みそ	いんげん・ねぎ・にんじん	ごはん・あぶら こんにやく・さとう じゃがいも	しょうゆ・みりん 豆板醤 かつおぶし	655	24.0	22.3	3.1		ND
※今月は「学校給食おいしい県産農林水産物活用事業」の補助による福島県産の肉料理があります。						学校給食摂取基準	660	13~28	18~22	3未満		

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。