



日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			たんばく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂					
9	火	にしょくどん(むぎごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 わかめスープ おいおいデザート	ぶたにく だいず たまご なた	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ にんじん	むぎごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	674	26.2	
10	水	ふるさとうどん 牛乳 たまごトナーツ キャベツのごまあえ	ぶたにく あぶらあげ たまご	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい ながねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎこ さとう でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	639	21.9	
11	木	しょくパン くらめきなごクリーム のもヨーグルト ほたてふうみフライ ごぼうサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ぶたて たらすりみ かまぼこ ベーコン いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょくパン くらめきなごクリーム パンこ ソフトめん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ラード あぶら ドレッシング ごま バター	727	30.8	
12	金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2こ) やきにくいため だいこんのみそしる	ぶたにく とりにく ぶたにく みそ	にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんご だいこん ながねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ラード あぶら ごま ごまあぶら	652	22.1	
小学1年生の給食が始まります										
15	月	カレーライス(むぎごはん カレーシチュー) 牛乳 八葉丸たまごやき だいこんサラダ	レバー ぶたにく たまご	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 みずな	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり えだまめ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら ドレッシング	680	21.5	
16	火	ごはん 牛乳 すきやきふうコロッケ ぶたキムチ ワンタンスープ	ゼラチン ぶたにく ぶたにく たまご みそ	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たまねぎ りんご しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ ごむぎこ	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	630	20.9	
17	水	ちゃんぽんうどん 牛乳 にくしゅうまい(小2こ 中職3こ) フルーツゼリーあえ	ぶたにく なた ぶたにく	牛乳 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく たまねぎ しょうが もも ナタデココ バインアップル りんご	ソフトめん さとう パンこ でんぶん さとう こむぎこ ゼリー	ごまあぶら ごまあぶら	633	23.1	
18	木	くらパン 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3こ) アスパラチー コンスープ	とりにく ぶたにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ	牛乳 アスパラガス にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ とうもろこし	くらパン パンこ こむぎこ さとう あぶら	あぶら バター	648	25.8	
19	金	地産地消 八千代の日こんだて ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき なのはなのからしあえ はくさいのみそスープ	さわら みそ あぶらあげ ぶたにく みそ	牛乳 にんじん にら にんじん	たまねぎ もやし はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう さとう ごま バター ごまあぶら	699	26.2		
22	月	ごはん 牛乳 かつおカツ(ソース) プロコッリーのごまあえ とんじる	かつお ぶたにく とうふ みそ	牛乳 にんじん プロコッリー	たまねぎ しょうが ながねぎ ごぼう	ごはん パンこ さとう こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	642	21.5		
23	火	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースがけ ポテトサラダ かきたまじる	とりにく ぶたにく たまご	牛乳 にんじん にら	だいこん たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ しいたけ しょうが	ごはん さとう パンこ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	674	22.2		
24	水	ごもくうどん 牛乳 やさいかきあげ みずなとツナのあえもの	なたと あぶらあげ かつお まぐる	牛乳 にんじん ほうれんそう しゅんぎく にんじん にんじん みずな	だいこん ごぼう たまねぎ ごぼう キャベツ	ソフトめん こむぎこ さとう	あぶら	543	21.4	
25	木	コッペパン いちごジャム 牛乳 とりにくのオーフンやき はなやさいサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ あかピーマン パセリ プロコッリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし セロリー たまねぎ にんにく	コッペパン いちごジャム パンこ さとう でんぶん あぶら ドレッシング バター	585	26.0		
26	金	かみかみこんだて ごはん 牛乳 イカのみそやき チンジャオロース チンゲンサイのスープ	いか みそ ぶたにく かまぼこ	牛乳 ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく にんにく しょうが たけのこ りんご たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう さとう でんぶん ごまあぶら ごま	604	31.0		
29	月	昭和の日								
30	火	ハヤシライス 牛乳 ツナオムレツ れんこんサラダ	ぶたにく まぐる たまご	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト たまねぎ れんこん とうもろこし きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん バター ラード マヨネーズ あぶら ドレッシング ごま	725	23.1		

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
 ※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、
 使用食材のすべては記載しておりません。
 (アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)
 ※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。
 ※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えております。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」や「さい(もやし きゅうり ながねぎ はくさい ピーマン ほうれんそう チンゲンサイ)」を使用します。
 近隣の市町村からは「にんじん ごぼう れんこん しめじ にら その他」を使用しています。

★お答セットの購入について★
 お答セットを購入したい方は、担任の先生
 または給食センターまでご連絡ください。

セット式: 790円
 ~バラ売りも可能です~
 ケース: 350円 箸: 220円
 スプーン・フォーク: 各110円

八千代町は、はくさいが
とてもおいしいよ!

イラスト協力: 下結城小学校新4年生

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和6年度4月~3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆