

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分
7 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 根菜サラダ	ソフトめん じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ささみ ひじき	たまねぎ キャベツ 枝豆 にんじん ごぼう	かつおだし 塩 こしょう カレー粉	681kcal/29.7g 19.6g/1.9g	850kcal/33.5g 23.3g/3.6g
8 金	ごはん 牛乳 ビビンバ たまごスープ	米 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵	れん草 にんじん ねぎ にんにく ねぎ 青ゲン菜 キャベツ たまねぎ	ざらめ 赤みそ 豆板醤 中華スープ	620kcal/24.5g 18.8g/2.4g	870kcal/28.2g 22.1g/3.3g
11 月	<b>成人の日</b>						
12 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライタルタルソースがけ ミネストローネ	パン 油 タルタル ソース じゃがいも トマトルウ	牛乳 白身魚フ ライ 鶏ひき肉 大豆	大根 にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	コンソメ 塩	680kcal/28.3g 27.2g/2.6g	807kcal/36.2g 23.6g/3.1g
13 水	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマトハヤシ ソース 海苔塩ポテト	米 じゃがいも ハヤシルウ 油 デミグラスソース	牛乳 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト ソニオン	ケチャップ ウスターソース 塩	657kcal/21.9g 19.9g/2.4g	837kcal/30.2g 18.1g/2.7g
14 木	あんかけもやしラーメン(ホットラーメン、あんかけも やしラーメンスープ) 牛乳 春巻き	ホットラーメン 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 なる と 春巻き	もやし 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ	オイスターソース 醤油ラーメンス ープ	607kcal/25g 15.4g/2.7g	847kcal/33.1g 19.9g/3.6g
15 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 菜の花入りマカロニサラダ 大根のみそ汁 【かながわ産品学校給食デー献立⑦～二宮町の菜の花を使用した 献立～】	米 油 ごま マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	しょうが にんにく 菜の花 にんじん 大根 たまねぎ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん こ しょう かつおだし 白みそ こんぶだし	639kcal/27.9g 22.9g/2.2g	900kcal/32.3g 35.3g/2.8g
18 月	ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルト あえ	米 カレールウ 油 ナタデココ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが トマト ソ ニオン りんご みか	ウスターソース ケチャ ップ カレー粉 ざ らめ グラニュー糖	661kcal/23.5g 18g/1.9g	786kcal/29.6g 21.9g/2.1g
19 火	たらこトースト 牛乳 キャベツサラダ クリームシチュー 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	パン マヨネーズ ｲﾀﾘ ｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃ がいも ｷﾞﾝｷﾞﾝ	牛乳 たらこ 鶏 肉 スキムミルク	にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	622kcal/25.9g 22.5g/2.9g	858kcal/33g 29.7g/3.5g
20 水	チキンカツ丼(ごはん、チキンカツ、カツ 丼の具) 牛乳 野菜のみそ汁	米 油	牛乳 チキンカツ 卵 豆腐 油揚げ	たまねぎ 小松菜 にんじん	かつおだし 白 みそ みりん いりこ	641kcal/27.4g 21.1g/2.9g	877kcal/37.8g 20.8g/2.6g
21 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん 汁) 牛乳 野菜のかき揚げ	ソフトめん てんぷら粉 油	牛乳 わかめ 油揚 げ 鶏肉 なる と かまぼこ	たまねぎ にんじん 枝豆	かつおだし しょうゆ みり ん	686kcal/28.5g 21.5g/2.8g	835kcal/38g 22.3g/3.4g
22 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぷん ラー油 ごま 春雨	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 錦糸玉子	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうりにん じん きくらげ	豆板醤 赤みそ こしょ う 中華スープ しょうゆ コショウ 酢 鶏だし 三 温糖	643kcal/24.4g 21.1g/2.4g	774kcal/35.2g 19.6g/3.1g
25 月	わかめごはん ジョア 鶏のから揚げ ピリ辛きゅうり ワンタンスープ みかん 【二宮小学校☆希望献立】	米 油 でんぷん ごま油	わかめごはんの も と ジョア 鶏肉 ワ	にんにく しょうが きゅうり にんじん 白菜 チンゲン菜	酒 しょうゆ 塩 こ しょう みりん 一味 唐辛子 中華ス ープ	611kcal/23.8g 13.9g/2.9g	810kcal/31.1g 18.5g/3.8g
26 火	照焼きハンバーグ(丸パン、照焼きハン バーグ) 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも マヨネーズ 油	牛乳 照焼きハン バーグ 鶏ひき肉 大豆	にんじん きゅうり 大根 たまねぎ キャベツ にんにく	こしょう 塩 酢 コンソメ	607kcal/25.6g 25.8g/2.5g	788kcal/31.7g 31.8g/3.5g
27 水	ごはん 牛乳 相州牛肉のコチュジャン炒 め 春雨スープ	米 ごま油 春雨	牛乳 牛肉 厚揚 げ	キャベツ チンゲン 菜 にんにく いら にんじん もやし	中華スープ 酒 塩 ざ らめ しょうゆ 赤みそ コショウ しょうゆ 三 温糖 鶏だし	674kcal/22.7g 30.2g/2.3g	874kcal/28.3g 37g/3.1g
28 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラ ーメンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ	ホットラーメン 油	牛乳 鶏ひき肉 なる と ぎょうざ	にんじん キャベツ た ま ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが	みそラーメンス ープ	637kcal/26.8g 20g/2.9g	874kcal/35.6g 25.4g/3.8g
29 金	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 せんべい汁	米 ごま油 せんべい でんぷ ん	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり納豆 鶏 肉	ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう 白菜 しらたき 大根	赤みそ 酒 こん ぶだし しょうゆ 塩 みりん	602kcal/26.9g 18.3g/1.9g	784kcal/34g 21.9g/2.4g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は3, 4年生を表示してあります。1, 2年生は0.9倍、5, 6年生は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
7 木	カレーうどん（ソフトめん、カレーうどん汁） 牛乳 根菜サラダ	3学期の給食が始まりました。最初の給食は、カレーうどんです。かつおだしにカレールーを加えて作りました。根菜サラダは、ごぼうやにんじん、ひじき、枝豆と噛み応えのある食材を多く使っています。
8 金	ごはん 牛乳 ビビンバ たまごスープ	ビビンバには、キムチ、鶏ひき肉、ほうれん草、にんじんを使っています。ごはんと一緒に食べてください。ちりめんじゃこや卵、チーズを加えてもおいしいです。
11 月	<b>成人の日</b>	
12 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライタルタルソースがけ ミネストローネ	白身魚にタルタルソースをかけました。タルタルソースはマヨネーズと同じで卵を使っていません。卵が食べられない人でも食べられるようになっています。
13 水	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のトマトハヤシソース 海苔塩ポテト	海苔塩ポテトは、給食では定番のメニューです。揚げたじゃがいもに、青のりと塩をかけたシンプルな料理です。青のりがメインの料理です。揚げた鶏肉に青のりをかけてもおいしいです。
14 木	あんかけもやしラーメン（ホットラーメン、あんかけもやしラーメンスープ） 牛乳 春巻き	あんかけもやしラーメンには、オイスターソースを使っています。しょうゆラーメンと味付けを変えています。とろみがついているので、麺にからみやすいです。
15 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 菜の花入りマカロニサラダ 大根のみそ汁 【かながわ産品学校給食デー献立⑦～二宮町の菜の花を使用した献立～】	今日は、二宮町でとれた菜の花を使用した献立です。マカロニサラダに使いました。少し苦味のある食材なので、マヨネーズと合わせて食べやすくしてみました。菜の花は、春を感じる食材ですね。
18 月	ごはん 牛乳 キーマカレー ヨーグルトあえ	キーマカレーには、潰したひよこ豆が入っています。ひき肉と見た目も食感も似ているので、豆が苦手な子も食べやすいと思います。約45Kgのひよこ豆を使っています。
19 火	たらこトースト 牛乳 キャベツサラダ クリームシチュー 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日のトーストは、たらこマヨネーズを使っています。少しにんにくを加えています。のりやねぎをトッピングするのもおすすめです。明太子でも作れますよ。
20 水	チキンカツ丼（ごはん、チキンカツ、カツ丼の具） 牛乳 野菜のみそ汁	ごはんに、チキンカツのをせ、カツ丼の具をかけて食べてください。カツのサクサクとした食感も楽しめるようにしました。
21 木	きつねうどん（ソフトめん、きつねうどん汁） 牛乳 野菜のかき揚げ	今日のかき揚げは、給食センターで作りました。たまねぎ、にんじん、糸かまぼこ、枝豆を使いました。かき揚げは、さつまいもや桜エビ、ひじきなどいろいろな具材で作れますよ。季節の食材で作ってください。
22 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	麻婆豆腐に使う豆腐は一度茹でてから、最後加えています。こうすることで豆腐が崩れにくくなります。
25 月	<b>二宮小学校☆希望献立</b>	
26 火	照焼きハバーグ（丸パン、照焼きハバーグ） 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ	丸パンに照焼きハバーグをはさんで食べてください。ポテトサラダも一緒に食べてもおいしいですよ。
27 水	ごはん 牛乳 相州牛肉のコチュジャン炒め 春雨スープ	相州牛を使用した献立は、今回が最後です。今日は炒め物にしてみました。味付けにはみそとコチュジャンを使います。牛肉を豚肉や鶏肉にしても作れます。
28 木	みそラーメン（ホットラーメン、みそラーメンスープ） 牛乳 揚げぎょうざ	みそラーメンには、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草と野菜がたっぷりです。スープには、にんにくとしょうがを加えていますよ。
29 金	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 せんべい汁	スタミナ納豆は、鶏ひき肉とひきわり納豆を混ぜて作ります。簡単に作れるので、おすすめです。せんべい汁には、汁専用のせんべいを使用しています。煮ても溶けないように作られています。