

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
2火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き スパイスーミニストローネ	コッペパン 三温糖 マーマレードジャム だいたず油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 ウインナー 蒸し大豆	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にんじん	酒 しょうゆ コンソメ トマトピューレ 塩 こしょう チリパウダー	588kcal/30.2g 20.3g/2.1g	800kcal/40.2g 25.6g/3.2g	小学校なし
3水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根と小松菜のみそ汁	米 三温糖 だいたず油 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん	酒 しょうゆ かつおだし	595kcal/25.4g 18.6g/2.1g	732kcal/30.8g 21.9g/2.6g	
4木	麻婆麺 牛乳 もやしとらの中華炒め	ホットラーメン ごま油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが にら もやし	中華スープ 鶏だし しょうゆ コチジャン トウバンジャン 塩 こしょう	631kcal/26.8g 18.3g/2.6g	839kcal/34.5g 21.8g/3.4g	
5金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 温フレンチサラダ	米 おおむぎ じゃがいも だいたず油 カレーフレーク 三温糖	牛乳 鶏むね肉	にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが キャベツ コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう 酢	584kcal/19.9g 16.9g/1.6g	766kcal/24.6g 19.8g/2.2g	
8月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	米 だいたず油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 豆腐	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ チンゲンサイ コーン	中華スープ 塩 こしょう しょうゆ	589kcal/21.9g 20.8g/1.4g	724kcal/26.3g 24.8g/1.8g	
9火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉のバジル炒め 野菜のコンソメスープ	コッペパン 油 グラニュー糖 片栗粉 だいたず油 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン	酒 バジルソース 塩 こしょう コンソメ 鶏だし	582kcal/27g 20.4g/1.8g	781kcal/35.1g 25.4g/2.7g	
10水	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 さつまいものみそ汁	米 さつまいも	牛乳 さばの生姜煮 豆腐 白みそ 赤みそ	ねぎ にんじん 大根	かつおだし	583kcal/22.4g 18.6g/2.2g	731kcal/27.6g 22.7g/2.8g	
11木	かきたまうどん 牛乳 ごまサラダ	ソフト麺 片栗粉 ねりごま(白) ごま ごま油 三温糖	牛乳 卵 鶏むね肉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし こんにゃく	かつおだし 塩 しょうゆ みりん 酢	597kcal/26.1g 14.8g/2.4g	794kcal/33.6g 17.2g/3.1g	
12金	ごはん ジョア(ブルーベリー) 鶏のから揚げ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁 ガトーショコラ 【山西小学校☆希望献立】	米 だいたず油 片栗粉 はるさめ 三温糖 ごま油 じゃがいも 米粉ガトーショコラ	ジョア(ブルーベリー) 鶏むね肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう 酢 鶏だし かつおだし	653kcal/25.3g 11.4g/2.2g	796kcal/32.3g 13.4g/2.9g	
15月	敬老の日							
16火	コッペパン 牛乳 きのこ照り焼きハンバーグ ポトフ	コッペパン 三温糖 片栗粉 だいたず油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ウインナー	えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	584kcal/23.4g 22.8g/2.8g	809kcal/32.2g 30.7g/4g	
17水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え	米 じゃがいも だいたず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	584kcal/23.3g 17.1g/1.5g	724kcal/28g 19.8g/1.7g	
18木	わかめうどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	ソフト麺 三温糖 だいたず油	牛乳 鶏むね肉 わかめ チーズはんぺんフ ライ	大根 にんじん ねぎ 干しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん 塩	597kcal/26.2g 16.6g/2.6g	805kcal/34.2g 20.2g/3.4g	
19金	かみかみ丼 牛乳 えのきのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	米 おおむぎ だいたず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 切干大根 えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	581kcal/27.6g 16g/2.3g	757kcal/34.6g 18.7g/2.8g	
22月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ たまねぎのみそ汁	米 片栗粉 油 だいたず油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トウバンジャン ケチャップ 鶏だし 酒 酢 かつおだし	598kcal/25.6g 16g/1.7g	736kcal/31g 18.5g/2.1g	
23火	秋分の日							
24水	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	米 だいたず油 三温糖 片栗粉 ビーフン	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん コーン もやし	酒 こしょう チリパウダー トマトピューレ ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 鶏だし しょうゆ	600kcal/23.9g 18.4g/1.1g	738kcal/28.7g 21.7g/1.6g	二宮小学校2年生なし
25木	タンメン 牛乳 切干大根のマヨサラダ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏むね肉 なると	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが 切干大根 きゅうり コーン	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	592kcal/23.2g 16.9g/2.4g	787kcal/29.9g 19.8g/3g	
26金	ごはん ジョア(マスカット) ハヤシソース 鶏のから揚げ 春雨サラダ いちごクレープ 【一色小学校☆希望献立】	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 片栗粉 はるさめ 三温糖 ごま油 クレープ(いちご)	ジョア(マスカット) 鶏むね肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 酒 塩 しょうゆ こしょう 酢 鶏だし	679kcal/23g 13.5g/2.8g	871kcal/29.9g 17.3g/4g	
29月	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き けんちん汁	米 だいたず油 ごま 三温糖 じゃがいも	牛乳 さけ 赤みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 塩	581kcal/25.4g 20.4g/1.8g	721kcal/31.8g 24.4g/2.2g	
30火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜入りコンソメスープ	コッペパン だいたず油 片栗粉 三温糖 ホワイトルウ	コーヒー牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく クリームコーン コーン にんじん ほうれん草	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	596kcal/29.6g 11.7g/2.7g	807kcal/39.2g 15.5g/3.9g	

※ 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。
※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(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。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴が見つかるありますが、品質には問題ありません。

日 曜	献 立	ひ と く ち メ モ
2 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き スパイシーミネストローネ	今日から2学期の給食が始まりました。夏休みは楽しめましたか？毎日暑い日が続いていましたね。暑さに負けないようにしっかり給食を食べて、元気に学校生活を過ごしましょう。
3 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根と小松菜のみそ汁	今日は大根と小松菜のみそ汁です。小松菜は、カルシウムやビタミンC、鉄分や食物繊維など、豊富な栄養素を含む緑黄色野菜です。特にカルシウムは、ほうれん草の約3.5倍で牛乳並みの量を含み、骨や歯の健康維持に役立ちますよ。
4 木	麻婆麺 牛乳 もやしとにらの中華炒め	麻婆麺は、定番の麻婆豆腐をラーメンに絡みやすいように味つけしました。麻婆豆腐は中華料理の1つで、四川料理とも呼ばれています。
5 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 温フレンチサラダ	今日は、チキンカレーです。暑いときに、カレーを食べたくありませんか？実は、カレーに含まれる「スパイス」が理由とされています。スパイスには、夏バテで疲れてしまった内臓を元気にしてくれる栄養がたくさん含まれていますよ。
8 月	ビビンバ 牛乳 チンゲンサイの中華スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ピビム（ビビン）」は「まぜ」、「パッ（パ）」は「ごはん」を意味しています。ごはんとビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。
9 火	揚げパン（シュガー） 牛乳 鶏肉のバジル炒め 野菜のコンソメスープ	今日の揚げパンはシュガー味です。ほかにもきな粉味・ココア味が1学期に出ましたね。みなさんはどの味が好きですか？あまり口に入れすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。
10 水	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 さつまいものみそ汁	さつまいもは秋が旬です。さつまいもの黄色は、にんじんにも含まれるカロテンというビタミンAです。目によく、皮膚を丈夫にしてくれますよ。
11 木	かきたまうどん 牛乳 ごまサラダ	今日は、かきたまうどんです。卵をたっぷり使い、麺と絡みやすいようにとろみをつけています。ごまサラダのごまには、脂質やたんぱく質、食物繊維やミネラル、ビタミンの栄養がバランスよく含まれています。
12 金	ごはん ジョア（ブルーベリー） 鶏のから揚げ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁 ガトーショコラ 【山西小学校☆希望献立】	今日は、山西小学校の希望献立です。どれも人気メニューですね。主食、主菜、副菜がしっかりそろっている献立になっています。山西小学校のみなさんで決めた献立を二宮町の小中学校のみんなが食べています。感謝していただきましょう。
15 月	                     敬老の日	
16 火	コッペパン 牛乳 きのこ照り焼きハンバーグ ポトフ	ポトフには、じゃがいもが入っています。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
17 水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え	肉じゃがの中には、砂糖が入っています。給食で使用する砂糖は「三温糖」という種類のもので、みなさんが想像する白い砂糖は「上白糖」という種類の砂糖です。三温糖は茶色くて、深みやコクがでます。和食や煮物にも合う砂糖です。
18 木	わかめうどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	わかめうどんには、わかめ以外にも大根やにんじん、ねぎやしいたけの具材が入っています。チーズはんぺんフライは名前の通り、はんぺんにチーズが入っているものを揚げています。サクサクふわふわの食感を楽しんでください。
19 金	かみかみ丼 牛乳 えのきのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、ごぼうや切干大根、こんにゃくなど歯ごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
22 月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ たまねぎのみそ汁	鶏肉のチリソースあえは、ケチャップ、にんにく、しょうが、酢、鶏だし、砂糖などで作りました。辛さは、豆板醤で調整していますよ。お肉でも魚介類でも合うソースです。
23 火	                    秋分の日	
24 水	タコライス 牛乳 ビーフンスープ	タコライスは、タコスとライスで「タコライス」といいます。味つけしたひき肉（タコミート）とレタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材をごはんに乗せたフードといわれていますが、実は沖縄県で生まれた料理ですよ。
25 木	タンメン 牛乳 切干大根のマヨサラダ	タンメンとは、日本の関東地方で生まれた麺料理です。中華料理を参考としながら、様々なラーメンの具材を組み合わせで作られます。タンメンの「タン」は中国由来の言葉で、鶏や豚などの肉と骨を煮詰めて作るスープを意味します。「タン」に「めん」をいれて作ることから「タンメン」という名前になったそうです。
26 金	ごはん ジョア（マスカット） ハヤシソース 鶏のから揚げ 春雨サラダ いちごクレープ 【一色小学校☆希望献立】	今日は、一色小学校の希望献立です。給食で人気のから揚げは、家で食べるから揚げと違って「おいしい」という声をもらいます。給食のから揚げは、ベルトコンベア式の揚げ物フライ機械を使っています。お肉を上下しっかり、ローラーではさんで揚げています。
29 月	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き けんちゃん汁	鮭のごまみそ焼きは、ごまをたっぷり使いました。ごまとみその味で魚が苦手な人も食べやすいかと思います。鮭には、ビタミンやタンパク質などの栄養が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉などの体をつくるもとになりますよ。
30 火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 野菜入りコンソスープ	コッペパンは、口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてください。鶏肉のバーベキュー炒めは、ケチャップとソースを混ぜたバーベキュー風ソースでお肉を炒めました。