

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（黄）	主に体をつくるもとになる（赤）	主に体の調子をととのえるもとになる（緑）	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	
1 木	なすとひき肉のボロネーゼ風 牛乳 玄米入りサラダ	ハード麺 だいたず油 デミグラスソース 三温糖 ハヤシフレーク 玄米	牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ	にんじん たまねぎ なす にんにく きゅうり キャベツ コーン	トマトピューレ ケチャップ 赤ワイン コンソメ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酢	685kcal/30.8g 20.3g/1.9g	907kcal/39.6g 24.3g/2.6g	
2 金	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のさつまいもを使用した献立⑧～】& 【地場産デー（神奈川産バージョン）～神奈川県の炒め玉ねぎを使用した献立⑨～】	米 おおむぎ さつまいも だいたず油 カレーフレーク グラニュー糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	エリンギ たまねぎ なす しめじ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ フルーツミックス（パイ ン・もも・みかん） アロエダイスカット	ケチャップ ウスターソース カレー粉	613kcal/21.5g 17.7g/1.9g	802kcal/27g 21g/2.5g	二宮小学校3年生なし
5 月	ごはん 牛乳 ハンバーグマトソースかけ ひじきマヨサラダ えのきのコンソメスープ	米 三温糖 マヨネーズ（卵なし） じゃがいも だいたず油	牛乳 ハンバーグ 鶏ささみ ひじき ハム	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	ケチャップ ウスターソース 酢 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	619kcal/25.3g 20.7g/2.5g	747kcal/30.2g 24.2g/2.9g	山西小学校2年生なし
6 火	米粉ロールパン コーヒー牛乳 かぼちゃ入りクリームシチュー ポパイインター ぶどうゼリー	米粉ロールパン だいたず油 ホワイトルウ バターオイル ぶどうゼリー	コーヒー牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 キャベツ コーン にんにく	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	629kcal/28.1g 18g/2.2g	862kcal/37.9g 25.3g/3.5g	
7 水	ごはん 牛乳 カマスの蒲焼き キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 【地場産デー（二宮産バージョン）～カマスを 使用した献立⑩～】	米 片栗粉 だいたず油 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 カマス 塩昆布 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	キャベツ たまねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし	643kcal/27.6g 24.2g/1.9g	780kcal/30.9g 26.5g/2.2g	
8 木	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華風あえ	ホットラーメン ごま油 ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 なたと 白みそ 赤みそ ポークしょうまい （Fe）	にんじん キャベツ もやし コーン にんにく しょうが 大根 きゅうり	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ こしょう トウバンジャン 酢 塩	625kcal/26.2g 21.7g/3g	804kcal/32.6g 24.7g/3.5g	
9 金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め チンゲンサイの中華スープ	米 だいたず油 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ 豆腐	キムチ には キャベツ にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	みりん しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	592kcal/24g 16.2g/1.6g	728kcal/29.1g 19.1g/2.2g	二宮小学校5年生なし 山西小学校5年生なし
12 月	スポーツの日							
13 火	揚げパン（シガー） ジョア（マスカット） バジルチキン ABCスープ いちごクレープ 【山西小学校☆希望献立】	コッペパン だいたず油 グラニュー糖 じゃがいも アルファベットマカロ ン クレープ（いちご）	ジョア（マスカット） バジルチキン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	コンソメ 塩 こしょう	607kcal/18.8g 22.1g/1.7g	804kcal/23.3g 27.7g/2.4g	
14 水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	米 じゃがいも こんにやく だいたず油 三温糖 ごま油 ごましお	牛乳 豚肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ もやし	かつおだし みりん しょうゆ 酒 塩	585kcal/27g 15.4g/1.8g	720kcal/32.9g 17.8g/2.2g	
15 木	ほうれん草とベーコンのクリームうどん 牛乳 さつまいものサラダ	ソフト麺 ホワイトルウ だいたず油 さつまいも マヨネーズ（卵なし）	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり	コンソメ 塩 こしょう 酢	625kcal/22.6g 19.5g/2.9g	831kcal/29.2g 23.3g/3.7g	
16 金	麦ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 野菜のさっぱり和え 豚汁	米 おおむぎ 片栗粉 だいたず油 三温糖 ごま こんにやく ごま油	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが もやし こまつな にんじん 大根 ごぼう	しょうゆ みりん 酢 かつおだし	639kcal/31.8g 22.9g/1.9g	849kcal/41.4g 28g/2.7g	
19 月	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨぼんず焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 マヨネーズ（卵なし） こんにやく ごま油 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 えのきたけ	塩 こしょう ぼんずしょうゆ しょうゆ 酒 みりん かつおだし	580kcal/28.7g 17.5g/2.8g	718kcal/36.2g 20.7g/3.6g	一色小学校なし
20 火	チーズパン 牛乳 白身魚のバジルマヨパン粉焼き ミネストローネ	チーズパン マヨネーズ（卵なし） パン粉 じゃがいも 三温糖 だいたず油	牛乳 ホキ ウインナー 蒸し大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	バジルスソース 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ	665kcal/33g 29.7g/2.8g	883kcal/40.2g 38.3g/3.9g	
21 水	ごはん 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 マヨネーズ（卵なし）	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	653kcal/20.8g 23.7g/2.3g	843kcal/25.5g 28.7g/3.2g	二宮小学校6年生なし 山西小学校4年生なし
22 木	あんかけもやしラーメン 牛乳 たこ焼き ゆかりあえ	ホットラーメン だいたず油 片栗粉 ごま油 たこdeたこ焼	牛乳 鶏肉 なたと	もやし キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 ゆかり	中華スープ オイスターソース 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	600kcal/27.6g 11.7g/2.3g	785kcal/34.9g 12.8g/2.8g	
23 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 塩ナムル 春雨スープ	米 片栗粉 だいたず油 三温糖 ごま ごま油 はるさめ	牛乳 鶏肉 豆腐	にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ コーン 干しいたけ	コチジャン ケチャップ しょうゆ みりん 塩 鶏だし こしょう 中華スープ 酒	642kcal/25.4g 19.9g/1.6g	799kcal/31.8g 23.7g/2.1g	
26 月	ごはん 牛乳 さばの生妻煮 キャベツとちくわのごまあえ たまねぎのみそ汁	米 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さばの生妻煮 ちくわ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	酢 しょうゆ かつおだし	600kcal/24.8g 19.8g/2.6g	752kcal/30.8g 24.4g/3.5g	
27 火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーソテー	コッペパン バターオイル じゃがいも だいたず油	牛乳 ベーコン 豚肉 蒸し大豆	ブロッコリー コーン にんにく にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ	584kcal/31.1g 20.3g/2.4g	783kcal/40.4g 25.5g/3.1g	二宮小学校1年生なし
28 水	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものオーブン焼き 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町 のさつまいもを使用した献立⑪～】	米 だいたず油 ごま油 片栗粉 さつまいも バターオイル グラニュー糖	牛乳 豚肉 いか短冊 なたと	にんじん たまねぎ はくさい メンマ水煮 きくらげ こまつな	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒 塩	610kcal/21.9g 13g/1.5g	752kcal/26.2g 14.8g/2g	
29 木	ほうとう風うどん 牛乳 枝豆とコーンのフリッター	ソフト麺 こんにやく	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 枝豆とコーンのフ リッター	大根 にんじん かぼちゃ	かつおだし しょうゆ みりん	612kcal/25.2g 20.3g/2.1g	788kcal/32g 22.7g/2.5g	
30 金	麦ごはん 牛乳 親子煮 みそけんちん汁 パンプキンババロア 【ハロウィン献立】	米 おおむぎ だいたず油 三温糖 片栗粉 こんにやく じゃがいも ごま油 パンプキンババロア	牛乳 卵 鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ グリーンピース 大根 にんじん ねぎ ごぼう	しょうゆ みりん かつおだし 塩	627kcal/26.1g 20g/2.1g	817kcal/32.3g 23.6g/2.6g	

※ 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。

※ 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つくことがあります、品質には問題ありません。

※ 当日使用する調味料は、調理する献立いずれにも使用場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
1木	なすとひき肉のボロネーゼ風 牛乳 玄米入りサラダ	ボロネーゼは、イタリアの都市、ボローニャの料理です。シンプルな料理だったパスタに、フランスの煮込み料理のラグー（肉と野菜を煮込んだもの）をあわせてつくったものが始まりです。
2金	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のさつまいもを使用した献立⑧～】& 【地場産デー（神奈川産バージョン）～神奈川県の炒め玉ねぎを使用した献立⑨～】	今日は、秋野菜カレーです。秋が旬のしめじやエリンギ、さつまいもを使いました。さつまいもは二宮町のさつまいもを、炒め玉ねぎは神奈川県のものを使っています。よく噛んで、味わって食べましょう。
5月	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ひじきマヨサラダ えのきのコンソメスープ	今日はひじきのマヨサラダです。ひじきには食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、ヨウ素など健康によい栄養素がたっぷり含まれています。
6火	米粉ロールパン コーヒー牛乳 かぼちゃ入りクリームシチュー ポパイソテー ぶどうゼリー	今日は、9月4日（金）にポパイソテーを出すことができなかったので、「ポパイソテー」と「ぶどうゼリー」をつけたスペシャルメニューになっています。ポパイソテーは、ほうれん草が入ったソテーです。昔、アメリカのアニメで、ほうれん草を食べると元気で強くなる「ポパイ」という主人公がいました。その名前にあやかって、ほうれん草が入った料理に「ポパイ」とつけるようになりました。ほうれん草は、成長に必要なビタミンや鉄分がとれる野菜です。しっかり食べると「ポパイ」のように強くなれるかもしれませんよ！
7水	ごはん 牛乳 カマスの蒲焼き キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 【地場産デー（二宮産バージョン）～カマスを使用した献立⑩～】	今日は、地場産デー（二宮産バージョン）です。貴重な「カマス」をつかって、カマスの蒲焼きにしました。小さな骨がありますが、食べられます。カルシウムがたくさんとれる魚の一つです。感謝していただきます。
8木	みそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華風あえ	みそラーメンのみそは、給食には欠かせない調味料です。体に良くて健康的な食べ物であることから「みそは医者いらず」ということわざがあります。
9金	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのキムチ炒め チンゲンサイの中華スープ	豚肉と厚揚げのキムチ炒めに使っているキムチは、どこの国の料理でしょうか？①日本 ②中国 ③韓国 正解は、③韓国です。キムチは韓国を代表する食べ物のひとつです。給食のキムチは、学校給食用なので、あまり辛くありません。
12月	スポーツの日	
13火	揚げパン（シュガー） ジョア（マカッ） バジルチキン ABCスープ いちごクレープ 【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。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。
14水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え ごましお	今日は肉じゃがです。日本でじゃがいもの生産量が1位の都道府県は、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。
15木	ほうれん草とベーコンのクリームうどん 牛乳 さつまいものサラダ	今日のうどんは、ほうれん草、ベーコン、たまねぎを使いクリームうどんにしてみました。めんにからみやすいと思います。
16金	麦ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 野菜のさっぱり和え 豚汁	野菜のさっぱり和えに使用している小松菜は、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。
19月	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨほんず焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日はかみかみ献立の日です。一口30回！いつもより5回多く噛めるように意識してみましょう。ごぼうやにんじん、こんにゃくや鶏肉など噛み応えある食材が入っています。
20火	チーズパン 牛乳 白身魚のバジルマヨパン粉焼き ミネストローネ	今日の白身魚は「ホキ」です。ホキは、オーストラリア南部からニュージーランド近海に生息する深海魚です。大きな目と鋭い歯を持ち、銀色で細長い形をしています。体長は1mほどになります。クセが少なく、淡白な白身魚で、加熱しても身が固くなりにくいのが特徴です。白身魚フライ、フィッシュバーガー、ちくわなどの練り物の原料として広く使われていますよ。
21水	ごはん 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	ハヤシソースは、林さんが考えたという説と、ハッシュドビーフからきているという説があります。デミグラスソースとトマトケチャップ、トマトピューレが入り、よく煮込んで作りました。
22木	あんかけもやしラーメン 牛乳 たこ焼き ゆかりあえ	あんかけもやしラーメンは、あんかけスープになっているので、めんとからみやすいと思います。たこ焼きと一緒に食べてください。
23金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 塩ナムル 春雨スープ	ヤンニョムチキンは、フライドチキンにコチュジャンやニンニクなどを使った甘辛い「ヤンニョム」というタレをからめた韓国料理です。今日は給食用に、あまり辛い味つけにしています。
26月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 キャベツとちくわのごまあえ たまねぎのみそ汁	今日は、キャベツとちくわのごまあえです。ちくわは魚のすり身で作られており、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。
27火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーソテー	ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトやケチャップで煮込んだアメリカの家庭料理です。アメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いですが、給食では、大豆を入れています。大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質を多く含み、豚肉の動物性たんぱく質とともに、みなさんのからだを作るのに重要な栄養素です。
28水	ごはん 牛乳 八宝菜 さつまいものオープン焼き 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町のさつまいもを使用した献立⑪～】	今日は、二宮町のさつまいもを使っています。さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。さらにヤラピンという成分が腸の動きを良くして、おなかの調子を整える働きがあります。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で、カリウム、カルシウムなども含まれています。さつまいものオープン焼きは、グラニュー糖をまぶしてオープンで焼き上げました。味わって食べましょう。
29木	ほうとう風うどん 牛乳 枝豆とコーンのフリッター	今日は、ほうとう風うどんです。ほうとうは何県の郷土料理でしょうか？正解は山梨県です。ほうとうは「ほうとうめん」という平たいめんとたっぷりの具材をみそで煮込んだものです。今日は、ソフトめんを入れて食べてください。
30金	麦ごはん 牛乳 親子煮 みそけんちゃん汁 パンプキンパバロア 【ハロウィン献立】	今日はハロウィン献立です。デザートに、パンプキンパバロアがついています。楽しんで食べてください。