

白鷹町学校給食共同調理場							エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
日	曜日	料理名	調理場からお知らせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群		
1	火	ごはん・牛乳・甘辛ぶた丼・白いんげん豆ペーストのマカロニサラダ・わかめと豆腐のすまし汁	ちさんちしょう 地産地消Week 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いんげんまめ・チーズ・とうふ・わかめ・なると	ごはん・こんにやく・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ	にんにく・ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ・にんじん・ホールコーン・えのきたけ	841	30.0
2	水	コッペパン・牛乳・なすときのこのトマトペンネ・キャベツとほうれん草のごまサラダ・コーン入りたまごスープ		ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご	パン・ペンネ・オリーブオイル・さとう・あぶら・ごま・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・トマト・なす・しめじ・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・ホールコーン	777	27.3
3	木	ごはん・牛乳・ポークカレー・豆腐と野菜のナゲット・海藻サラダ	ナゲット 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ナゲット・かいそうサラダ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレーパウダー	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・きりぼしだいこん・きゅうり・キャベツ	884	26.3
4	金	ごはん・牛乳・さんま南蛮漬け・ぶた肉とごぼうのきんぴら・キャベツと大根のみそ汁・ミニトマト	ミニトマト 小1ヶ 中2ヶ 	ぎゅうにゅう・さんま・ちくわ・ぶたにく・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま	ねぎ・ごぼう・にんじん・こんにやく・ピーマン・キャベツ・だいこん・ミニトマト	791	27.6
7	月	ごはん・牛乳・にくシューマイ・マーボーなす・打ち豆ともやしのみそ汁	シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・シューマイ・ぶたにく・わかめ・うちまめ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・ごまあぶら・さとう・かたくりこ	なす・たまねぎ・ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうが・もやし	788	28.9
8	火	ごはん・牛乳・厚焼き玉子・キャベツの塩昆布和え・けんちん汁・のりごまふりかけ		ぎゅうにゅう・あつやきたまご・しおこんぶ・あぶらあげ・とうふ	ごはん・ごま・こんにやく	キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ	624	22.2
9	水	給食ありません						
10	木	給食ありません						
11	金	給食ありません						
14	月	ごはん・牛乳・かぼちゃとサツマイモのコロッケ・炒り豆腐・キャベツとベーコンのスープ・のり佃煮・ミニトマト	ミニトマト 小1ヶ 中2ヶ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・とうふ・ベーコン・のりつくだに	ごはん・かぼちゃとさつまいものコロッケ・こめあぶら・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・たまねぎ・キャベツ・しめじ・ブロッコリー・ミニトマト	769	22.9
15	火	ごはん・牛乳・さわらの西京焼き・切り干し大根煮・かつおだし香る鶏ごぼうスープ・アセロラゼリー		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あぶらあげ・さつまあげ・とりにく・とうふ	ごはん・こんにやく・さとう・ゼリー	きりぼしだいこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ・えのきたけ・チンゲンサイ	745	29.9
16	水	コッペパン・牛乳・揚げポテトのミートソース・キャベツとブロッコリーのコールスローサラダ・きのこたまごのスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・ベーコン・たまご	パン・じゃがいも・こめあぶら・さとう・ドレッシング・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・キャベツ・ブロッコリー・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ほししいたけ	748	28.8
17	木	みそラーメン・牛乳・マグロカツ・小松菜としめじのおひたし		ぶたにく・ぎゅうにゅう・マグロカツ	ちゅうかめん・ごま・バター・こめあぶら	キャベツ・ねぎ・ホールコーン・こまつな・もやし・しめじ	816	35.6
18	金	ごはん・牛乳・ハンバーグブラウンソースかけ・3色おひたし・大根と厚揚げのみそ汁		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・あつあげ・にぼしこ	ごはん・ハヤシルウソフト・さとう	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・キャベツ・にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	714	29.0
24	木	ごはん・牛乳・鶏から揚げ・中華サラダ・ワンタンスープ・減塩ポケモンチーズ	白鷹中リクエスト	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・ぶたにく・チーズ	ごはん・さとう・かたくりこ・こめあぶら・はるさめ・あぶら・ごまあぶら・ワンタン	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・はくさい・ねぎ	964	38.3
25	金	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・まん丸チーズオムレツ・カミカミサラダ・こまつなとじゃがいものみそしる・お月見だいふく	十五夜こんだて 	ぎゅうにゅう・オムレツ・こんぶ・とりにく・にぼしこ	ごはん・マヨネーズ・ごまドレッシング・じゃがいも・おつきみだいふく	ごぼう・にんじん・こまつな・だいこん	788	22.7
28	月	給食ありません						
29	火	ごはん・牛乳・いわし入りハンバーグ・五色なっとう・吉野汁		ぎゅうにゅう・いわしいりハンバーグ・ハム・チーズ・のり・かつおぶし・なっとう・とりにく	ごはん・さとも・かたくりこ	ほうれんそう・だいこん・にんじん・ほししいたけ	761	36.3
30	水	食パン・牛乳・バター香るツナサンド・野菜の青じそドレッシング和え・白鷹産かぼちゃのパンブキンスープ・オレンジ		ぎゅうにゅう・ツナ・ハム・スキムミルク	パン・パンこ・バター・マヨネーズ・ホワイトソース・さとう	たまねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・オレンジ	981	39.2