

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・ぎゅうにゅう・あまからぶたどん・ しろ 白いんげん まめ 豆ペーストのマカロニサラダ・わかめととうふのすまししる	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	684	24.6
2	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・なすときのこのトマトペンネ・キャベツとほうれんそうのごまサラダ・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	634	22.8
3	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー・とうふとやさいのナゲット・かいそうサラダ	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・カレーウ	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	702	21.4
4	金	ごはん・ぎゅうにゅう・さんま なんばんづ 南蛮漬け・ぶたにくとごぼうのきんぴら・キャベツとだいこんのみそしる・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	638	22.5
7	月	ごはん・ぎゅうにゅう・にくシューマイ・マーボーなす・打ち豆 う まめ ともやしのみそしる	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	630	23.4
8	火	ごはん・ぎゅうにゅう・あつやきたまご・キャベツの塩 しお こんぶあえ・けんちんじる・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	520	19.0
9	水	食パン・ぎゅうにゅう・コーンコロッケ・ポパイサラダ・ひよこ豆 まめ のカレースープ・メープルジャム		ぎゅうにゅう・ツナみずに・ベーコン・ひよこまめ	パン・コーンコロッケ・こめあぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・オリーブオイル・じゃがいも・メープルシロップジャム	ほうれんそう・キャベツ・ホールコーン・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー	679	22.9
10	木	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークメンチカツ・だいず こもく の五目みそいため・ほうれんそうとしょうないふのみそしる		ぎゅうにゅう・ポークメンチカツ・ぶたにく・だいず・こんぶ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・こんにやく・ごまあぶら・ふ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ほうれんそう・たまねぎ	613	22.3
11	金	かおりごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのきじやき・こまつなとさつまあげのにびたし・じゃがいもととうふのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・さつまあげ・とうふ・わかめ・にぼしこ	ごはん・さとう・こんにやく・あぶら・じゃがいも	しょうが・こまつな・にんじん・しめじ・たまねぎ	621	26.2
14	月	ごはん・ぎゅうにゅう・かぼちゃとサツマイモのコロッケ・炒り い とうふ・キャベツとベーコンのスープ・のりつくだに・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	620	19.3
15	火	ごはん・ぎゅうにゅう・さわらの西京やき・切り干しだいこんに・かつおだし香るとりごぼうスープ		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	624	25.1
16	水	コッペパン・ぎゅうにゅう・あ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・きのことたまごのスープ		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	614	24.0
17	木	みそラーメン・ぎゅうにゅう・マグロカツ・こまつな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	661	28.6
18	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ハンバーグブラウンソースかけ・3色おひたし・だいこんとあつあげのみそしる		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	585	23.8
24	木	ごはん・ぎゅうにゅう・とりからあげ・ちゅうかサラダ・ワンタンスープ・減塩ポケモンチーズ	しらたかちゅう 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	771	31.3
25	金	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう・まん丸 まる 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 つきみ だいふく	じゅうごや 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	675	20.0
28	月	ごはん・ぎゅうにゅう・はるまき・こまつなのたくあんあえ・キャベツとにくだんごのスープ		ぎゅうにゅう・はるまき・チキンミートボール	ごはん・こめあぶら・ごま・はるさめ	こまつな・もやし・にんじん・だいこんづけ・キャベツ	669	17.5
29	火	ごはん・ぎゅうにゅう・いわし入りハンバーグ・五色 ごしき なっとう・よしのじる		ぎゅうにゅう・いわしりハンバーグ・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	612	28.8
30	水	食パン・ぎゅうにゅう・バターかおるツナサンド・やさいの あお 青じそドレッシングあえ・白鷹産 しらたかさん かぼちゃのパンプキンスープ・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	841	32.0