

	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1 木	ミニコッペパン	○	レタスと卵のスープ スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ	ベーコン、液卵、 豚ひき肉、大豆 の華、ツナレト ルト	牛乳	トマト、青 ピーマン、ブ ロccoli、 にんじん	しめじ、レタス、にんにく、た まねぎ、ズッキーニ、ホール コーン	ミニコッペパ ン、でんぷん、 スパゲッティ 半分、三温 糖、上白糖	オリーブ油	625 26.9 22.2 2.9	702 31.0 25.7 3.5	kcal g g g
2 金	ご飯	○	具だくさんみそ汁 いわしのかば焼き ひじきのサラダ	木綿豆腐、油あ げ、みそ、いわ し、スクール糸 かまぼこ	牛乳、ひじき	にんじん、モ ロッコインゲ ン	たまねぎ、キャベツ、きゅう り	金芽米、じゃ がいも、でん ぷん、三温糖、 上白糖	米油、ごま	695 27.9 25.3 2.3	883 33.8 30.2 2.9	kcal g g g
5 月	ご飯	○	こんにやく麺スープ チキンのコーンフレーク焼き かみかみサラダ	豚もも肉、なる と、鶏もも肉、ソ フトさきいか	牛乳	にんじん	もやし、たけのこ水煮、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベ ツ、セロリー	金芽米、黄色 そうめん、こ んにやく、コ ーンフレーク	ノンエッグマヨネ ーズ、米油	583 28.5 18.8 2.1	755 36.4 22.2 2.7	kcal g g g
6 火	ご飯	○	エビ団子スープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ	えびボール、豚 もも肉、厚揚げ、 みそ、ロースハ ム	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ、 赤ピーマン、 青ピーマン	たまねぎ、はくさい、ねぎ、干 しいたけ、もやし、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅう り	金芽米、三温 糖、マロニー、 上白糖	ごま油、米油	611 27.4 18.7 2.6	779 34.0 22.0 3.3	kcal g g g
7 水	梅ごはん	○	七夕汁 笹かまの抹茶揚げ 星のチーズサラダ 七夕ゼリー	なると(星)、さ さかま	牛乳、星形 チーズ	にんじん、み つば、ブロッ コリー	乾燥カリカリ梅、たまねぎ、 えのきたけ、キャベツ、ホ ールコーン	金芽米、マロ ニー、薄力粉、 上白糖、七夕 ゼリー	ごま油、米油、ご ま油	606 19.9 15.8 3.4	778 26.7 18.4 4.9	kcal g g g
8 木	米粉パン	○	オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 寒天サラダ	ベーコン、鶏も も肉、ツナレト ルト	牛乳、寒天	にんじん	セロリー、たまねぎ、えのき たけ、にんにく、マーマレ ード、キャベツ、えだまめ、ホ ールコーン	米粉パン	米油	594 35.4 19.6 3.3	738 44.7 23.4 4.2	kcal g g g
9 金	ご飯	○	四川スープ 愛媛の真鯛のみかんソース まめまめサラダ	豚ひき肉、まだ い、大豆	牛乳、乾燥わ かめ、ミニち りり	にら、にんじ ん	えのきたけ、たまねぎ、たけ のこ水煮、マーマレード、み かんジュース、キャベツ、 きゅうり	金芽米、マロ ニー、でんぷ ん	米油	641 27.4 20.8 2.3	831 34.9 25.1 3.1	kcal g g g
12 月	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 ハンバーグおろしソース ごまネーズサラダ	油あげ、みそ、ハ ンバーグ、ロー スハム	牛乳	赤ピーマン、 モロッコイン ゲン	たまねぎ、おろしだいこん、 ソテーオニオン、レモン汁、 りんごピューレ、ゆで干しだ いこん、きゅうり、キャベツ	金芽米、じゃ がいも、三温 糖	白すりごま、ノ ンエッグマヨネ ーズ	655 25.8 22.1 2.7	845 32.3 26.6 3.5	kcal g g g
13 火	ご飯	○	けんちん汁 マンダイとごぼうのスタミナ揚げ シャキシャキポテトサラダ	木綿豆腐、万錦、 ロースハム	牛乳	にんじん、こ まつな	だいこん、ねぎ、しょうが、切 ごぼう、にんにく、きゅうり	金芽米、こ んにやく、で んぷん、三温 糖、じゃがい も	米油、ごま油	644 23.2 21.0 2.0	826 28.5 25.2 2.6	kcal g g g
14 水	ご飯	○	すまし汁 親子煮 わかめの酢の物 冷凍バイン	木綿豆腐、液卵、 鶏もも肉、凍り 豆腐	牛乳、寒天、乾 燥わかめ、揚 げちりめん	ほうれんそ う、にんじん、 みつば	えのきたけ、ねぎ、はくさい、 干しいたけ、たまねぎ、きゅ うり、冷凍バイン	金芽米、焼き ふ、三温糖、上 白糖		561 25.5 14.3 2.3	708 31.3 16.4 3.1	kcal g g g
15 木	メロンパン	○	ABCスープ 鶏肉のレモンソース きゅうりのピリ辛漬け	ベーコン、鶏む ね肉	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、レモン汁、きゅう り	ミニコッペパ ン、メロンピ ス、マカロニ、 でんぷん、三 温糖	米油、ごま	650 29.3 22.7 3.4	824 37.7 27.5 4.4	kcal g g g
16 金	金芽米ごはん	○	五輪スープ シルバー漬け焼き 五色サラダ ぶ銅ゼリー(ブドゥゼリー)	うずら卵、なる と、シルバー	牛乳、ひじき	にんじん	ごぼう、ねぎ、だいこん、ホ ールコーン、えだまめ	金芽米、玉ふ、 上白糖、巨 峰っこゼリー	米油	653 27.5 17.5 2.2	823 35.0 21.0 2.9	kcal g g g
19 月	ご飯	○	なめこ汁 サイコロステーキ のり酢あえ シーワ-サタルト	木綿豆腐、油あ げ、みそ、豚も も肉、豚肩ロース	牛乳、角刻み のり	こまつな、に んじん	はくさい、なめこ、ねぎ、に んにく、しょうが、おろしだ いこん、ソテーオニオン、レ モン汁、りんごピューレ、も やし、きゅうり、しめじ	金芽米、シーワ -サタルト		652 26.2 21.2 2.2	771 31.8 24.0 2.7	kcal g g g
20 火	ご飯	○	夏野菜カレー シーザーサラダ すいか	豚もも肉	牛乳、パルメ ザンチーズ	にんじん、か ぼちゃ、赤 ピーマン、ブ ロccoli	しょうが、にんにく、たまね ぎ、なす、ズッキーニ、りんご ピューレ、キャベツ、黄ピー マン、レモン汁、すいか	金芽米、カレ -ールウ、三温 糖、クルトン	米油、ノンエッグマ ヨネーズ	656 24.1 19.7 2.3	824 29.5 23.7 3.0	kcal g g g

**具だくさんみそ汁コンテスト**があります！  
「給食に出たらいいな」部門もあります。くわしくは、配られるチラシをご覧ください。→



波田学校給食センターホームページのQRコードです。毎月の献立表はこちらからもご覧になれます。  
「季節の献立を紹介します」の内容も、月に1回更新していますのでご覧ください。子どもたちが食べている給食の写真とひとくちメモが掲載されています。

