

にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う				えいようか
ようび 曜日	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	1食あたり(kcal) たんぱく質(g)
1 木	う ど ん (こほうそう)		わかめうどんのつゆ ちくわのりよくちやあげ だいずとぶたにくのもの	うどん、こむぎこ、ごま、あぶ ら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶ らあげ、わかめ、ちくわ、ぶた にく、だいず	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、 せんちゃ 、しょうが、にんにく、だ いこん	580 26.9
2 金	ミ ル ク し ょ く パ ン		おしむぎのミネストローネ ハンバーグのガーリックソースかけ コーンポテト	パン、あぶら、むぎ、さとう、 かたくりこ、じゃがいも、パ ター	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハン バーグ	たまねぎ、にんじん、えのき、 キャベツ、トマト、いんげん、り んご、にんにく、とうもろこし	580 23.3
7 水	む ぎ ご は ん		ごじる さばのくろこしょうやき ごまあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、さと う、ごま	ぎゅうにゅう、だいず、とう ふ、みそ、さば、さつまあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ、 しょうが、にんにく、こんにゃ く、もやし、 こまつな	586 27.8
8 木	し ょ く パ ン		かぶのクリームスープ チキンナゲット(2) ようふうごもくまめ	パン、あぶら、じゃがいも、こ めこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、スキ ムミルク、いんげんまめ、チー ズ、チキンナゲット、ウイン ナー、だいず	にんじん、 たまねぎ 、えのき、 か ぶ 、とうもろこし、いんげん	626 26.7
9 金	む ぎ ご は ん		おやこどん キャベツのしおレモンいため フルーツミックス	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶ ら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、しおこんが	たまねぎ 、にんじん、いんげん、 にんにく、 キャベツ 、レモン、パイ ナップル、りんご、もも	603 27.6
12 月	ご は ん		トックススープ ぶたにくのキムチいため キャベツともやしのサラダ (ちゅうがドレッシング)	こめ、あぶら、トック、さと う、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、ぶたにく	にんじん、だいこん、しいたけ、 ながねぎ、にんにく、 はくさい 、キ ムチ、 キャベツ 、もやし	583 24.4
13 火	む ぎ ご は ん		ポークカレー あおなソテー かわちばんかん	こめ、むぎ、あぶら、じゃがい も、ルウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レン ズまめ、スキムミルク、チー ズ、ウインナー	しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 にんじん、 キャベツ 、 こまつな 、か わちばんかん	651 21.8
14 水	し ょ く パ ン		はるやさいのポトフ ツナパースト (マヨネーズ) パイナップル (かん)	パン、あぶら、じゃがいも、マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ウイ ンナー、ツナ	たまねぎ 、にんじん、セロリー、 かぶ 、 キャベツ 、パイナップル	580 25.4
15 木	む ぎ ご は ん		じゃがいもとはくさいのみそしる ししゃもフライ だいこんともやしのネギしおいため	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶ ら、ごまあぶら	はっこうにゅう、あぶらあげ、 みそ、わかめ、ししゃもフラ イ、ぶたにく	えのき、 はくさい 、だいこん、もや し、ながねぎ	582 19.9
16 金	む ぎ ご は ん		はるさめスープ やきぎょうざ(2) とりにくとなまあげのいためもの	こめ、むぎ、はるさめ、ごまあ ぶら、あぶら、さとう、かたく りこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎょ うざ、とりにく、なまあげ	にんじん、 はくさい 、もやし、なが ねぎ、しょうが、 たまねぎ 、ピー マン	585 23.1
19 月	ご は ん		うちまめじる しろみぎかなのあまずあんかけ くきわかめいりきんぴら	こめ、じゃがいも、かたくり こ、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、うち まめ、とうふ、みそ、メルルー サ、くきわかめ、さつまあげ	にんじん、 だいこん 、ながねぎ、 ごぼう、こんにゃく	593 25.8



1日(木) 八十八夜

立春から数えて八十八日目のことを
「八十八夜」といいます。春から夏に移

り変わっていくところで、種まきや茶摘み
を始める目安とされました。

「ちくわのりよくちやあげ」には瑞穂町
の農家さんが生産したお茶を使用しま
す。



8日(木) かぶのクリームスープ

14日(水) はるやさいのポトフ

旬の羽村市産かぶを使用した料理で
す。かぶは大根の仲間がよく似ています

が、大根と違って土からとびだして育つ
ため、表面がつるつとしています。皮がや

わらかく、むかずに皮ごと食べることが
できます。甘くてトロっとした

かぶをよく味わって

みてください。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細
献立表にてお願いいたします。



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか
ようび 曜日	し ゆ し ょ く つ け る も の	の み もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	1食当り(kcal) たんぱく質(g)
20 火	む ぎ ご は ん		とうふのチリソースに しらたきチャプチェ フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ごま	ぎゅうにゅう, とりにく, とう ふ, ぶたにく, ヨーグルト	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい , ながねぎ, しいたけ, し らたき, もやし, ピーマン, パイ ナップル, りんご, もも	580 22.0
21 水	む ぎ ご は ん		じゃがいもいりけんちんじる とりにくのからあげ キャベツともやしのカレーいため	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, かたくりこ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と りにく	ごぼう, にんじん, こんにゃく, だいこん , ながねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ , もやし	580 25.1
22 木	む ぎ ご は ん		わかめとえのきのみそしる さばのしおやき しおにくじゃが	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, わかめ, さば, ぶ たにく	だいこん , えのき, ながねぎ, に んにく, たまねぎ , にんじん, こ んにゃく, いんげん	582 27.2
23 金	し ょ く パ ン		とりだんごのトマトに オムレツのデミグラスソースかけ えだまめとコーンのソテー	パン, あぶら, じゃがいも, さ とう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, レンズまめ, に くだんご, オムレツ, ぶたにく	にんにく, たまねぎ , にんじん, えのき, トマト, とうもろこし, えだまめ, キャベツ , もやし	585 26.2
26 月	む ぎ ご は ん		マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかいため フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, ゼ リー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, み そ, とうふ, ハム	しょうが, にんにく, たまねぎ , にんじん, にら, ながねぎ, はく さい , もやし, チンゲンサイ , パイ ナップル, もも	618 25.7
27 火	む ぎ ご は ん		かきたまじる さめのコロコロたつたあげ にびたし	こめ, むぎ, かたくりこ, あぶ ら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, わかめ, さめ, あぶらあげ	だいこん , えのき, しょうが, に んじん, はくさい , こまつな	587 27.9
28 水	し ょ く パ ン りんごジャム		じゃがいもとまめのポタージュ チリコンカン キャベツサラダ (フレンチドレッシング)	パン, りんごジャム, パター, じゃがいも, ルウ, あぶら, ド レッシング	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, レンズまめ, クリーム, チー ズ, ぶたにく, だいず	たまねぎ , にんにく, にんじん, ピーマン, キャベツ , きゅうり	597 25.7
29 木	ご は ん		ごまいりみそしる さわらのしょうがやき とりにくとじゃがいものうまに	こめ, ごま, あぶら, じゃがい も, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, さわら, とりにく	ごぼう, にんじん, だいこん , な がねぎ, しょうが, こんにゃく, しいたけ	580 27.2
30 金	む ぎ ご は ん		ハッシュドポーク こまつなともやしのいためもの パイナップル (かん)	こめ, むぎ, あぶら, じゃがい も, ルウ, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, とりにく	たまねぎ , にんじん, こまつな , も やし, えのき, パイナップル	620 21.6

★羽村市生産者★



《今月の地場野菜》

かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、
たまねぎ、だいこん、はくさい、キャベツ

★瑞穂町生産者★



こまつな
せんちゃ

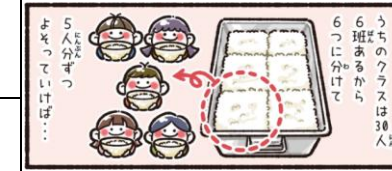
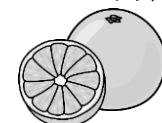
13日(火) かわちばんかん

今が旬の果物です。グレープフルーツ
に似ていて、黄色く分厚い皮の中に果
汁がたっぷりの実が詰まっています。

「みしょうかん」や「宇和ゴールド」、
「ジュシーフルーツ」など、様々な名前

で呼ばれています。スーパーマーケット

に行ったときには
さが探してみてください。



給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。