



1月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場
小学校

日曜	こんだてめい		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料他	エネルギー kcal	くらし kCal	しつ g		
	主食	ぎゅうにゅう	おかず	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品								
8月					せいじんのひ									
9火				しぎょうしき										
10水	ごはん おたのしみ デザートの日	○	クリスピーチキン コーンサラダ パンプキンスープ いちごクレープ	クリスピーチキン いんげんまめペースト	きゅうにゅう にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム えだまめ	とうもろこし はくさい えだまめ	あぶら わふうドレッシング 塩コリメ	せいはくまい わふうドレッシング 鶏がラースー／ワイン	733	23.6	24.6		
11木	おしょうがつりょうり わかめごはん (むぎごはん)	○	いためなます ぞうに	あぶらあげ とりにく	わかめごはんのもと きゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう	さとう もち	ごま あぶら	酢 塩 醤油 削り節 煮干 塩 醤油 酒 みりん	561	20.5	13.6	
12金	ごはん	○	さといもとなあげの にもの もやしのごまあえ	あつあげ とりにく	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	せいはくまい さとう かたりこ	あぶら	酒 塩 醤油 みりん みりん	584	22.5	17.3	
15月	チキンカレー (むぎごはん)	○	とりにく とうにゅう いんげんペースト		にんじん トマト りんごピューレ	しようが たまねぎ えのき	にんにく しめじ	せいはくまい じやがいも	あぶら	塩 こしょう 醤油 ソース カレールー	659	24.8	23.2	
16火	ごはん	○	あかうおのこうみだれかけ きりばしだいこんのあえもの	あかうお	きゅうにゅう	はねぎ にんじん	しようが きゅうり キャベツ	にんにく さとう かたりこ	あぶら	酒 醤油 クリーミーフレンチ	574	23.9	16.2	
17水	ごはん	○	どうふのすましる	とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ えのき	せいはくまい きりばしだいこん えだまめ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 白ワイン コンソメ 醤油 こしょう 醋 鶏がラースー／醤油 塩 こしょう	601	25.6	18.2	
18木	かむかむのひ むぎごはん	○	にくだんごのあまずあん ごぼうのサラダ	ミートポール ツナ	きゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ ごぼう	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし きゅうり	あぶら	塩 醋 ケチャップ 醤油 酒	649	23.2	23.2	
19金	たかなそぼろどん (むぎごはん) おたのしみ デザートの日	○	かんざきしょくの日 ももゼリー	とりにく だいすミート	きゅうにゅう	たかなづけ さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ わべり きゅうり	ほししいたけ とうもろこし どうもろこし えのき	あぶら	酒 醤油 みりん マヨネーズ(たまごなし) 酢 醤油 煮干し 削り節	638	22.4	20.7	
22月	ごはん	○	さけのメンチカツ きんびらごぼう はくさいのそぼろじる	さけのメンチカツ さつまあげ とりひきにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう	にんにく かたりこ	あぶら	あぶら ごま 醤油 酒 煮干し 削り節	620	22.4	20.8	
23火	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース やさいサラダ コーンスープ	ハンバーグ	きゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	にんにく えのき	せいはくまい	塩 ワイン 醤油 イタリアンドレッシング 鶏がラースー／ワイン コンソメ 塩 こしょう	591	20.6	17.5	
24水	むぎごはん むかしのきゅうしょ	○	さかなのしおやき たくあんあえ さといものみそしる	さば なまあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ	せいはくまい さとう さといも	あぶら	塩 酒 醤油 煮干し 削り節	575	26.4	18.3	
25木	全国学校給食週間	○	おきなわうどん ふーちゃんぶるー	ぶたにく さつまあげ ぶたにく とうふ きんしたまご	きゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ えのき	うどんめん さとう 小	あぶら	鶏豚だし 削り節 醤油 塩 酒 みりん 塩 こしょう 酒 醤油	581	25.4	14.7	
26金	さがけんのきょうりゅう	○	がめに かけあえ	とりにく さつまあげ こおりどうふ いか みそ	きゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	れんこん たけのこ だいこん	ごぼう ほししいたけ きゅうり	にんにく さとう さとう	醤油 みりん 酒 酢	588	25.6	12.3	
29月	かんこくりょうり	○	チャブチエ スンドゥブチゲ	ぶたにく あかみそ とうふ あぶらあげ あかみそ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	りんごピューレ トマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ はくさい キムチ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 こしょう 豆板醤 鶏ガラスープ 酒 醤油 塩	584	22.0	15.7
30火	スペインりょうり	○	パエリア スペインふうサラダ	とりにく えび ミックスビーンズ	きゅうにゅう	さやいんげん チーズ	マッシュルーム トマト	せんこく がっこうきゅうしょくのぞ やくわり	せんこく がっこうきゅうしょくのぞ やくわり	オリーブオイル オリーブオイル オリーブオイル	カレー粉 塩 こしょう コンソメ クリーミーフレンチ 鶏がラースー／コンソメ 醤油 塩 こしょう	518	23.8	16.2
31水	ごはん	○	よせなべふうに ツナサラダ	とりだんご とうふ ツナ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ ごぼう しめじ しろねぎ もやし	にんじん はくさい ごぼう しめじ しろねぎ キャベツ	にんにく こまつな えのき しろねぎ もやし	にんにく せんこく がっこうきゅうしょくのぞ やくわり	削り節 醤油 酒 みりん 醤油 酢	562	21.6	16.8

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

基準値は8~9歳(3、4年生)の場合の値

今月の平均

基準値

601 23.4 18.1

650 26.8 18.0



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。