

令和8年度



がつのこんだて

まなづる小・真鶴中共同給食室

							小学校	中学校	予定
日	主食	飲み物	おかず	黄のしょくひん (熱や力の元になる)	赤のしょくひん (血や肉になる)	緑のしょくひん (体の調子を整える)	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量	
1 火	チキンカレー	牛乳	サイコロサラダ ソーダアイス	こめ むぎ じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油 ソーダアイス	牛乳 鶏肉 ロースハム	たまねぎ 玉葱 にんにく 人参 グリーンピース りんご きゅうり とうもろこし	661 kcal 25.1 g 21.0 g 1.6 g	815 kcal 30.9 g 25.2 g 2.0 g	
2 水	ながさき 長崎ちゃんぽん	牛乳	あお 青のりポテトビーンズ	ちゅうか 中華めん 油 かたくり粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 なた だいず 大豆 あおのり	にんにく しょうが は 葉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜	532 kcal 22.5 g 22.8 g 0.7 g	655 kcal 27.2 g 27.4 g 0.8 g	
3 木	ロールパン いちごジャム	牛乳	チキンクリームシチュー キャベツのレモンドレッシング	ロールパン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	牛乳 鶏肉 いんげんまめ スキムミルク	いちごジャム 人参 たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ レモン	643 kcal 27.7 g 22.8 g 2.1 g	748 kcal 32.7 g 26.2 g 2.7 g	
4 金	むぎ はん 麦ご飯	牛乳	プルコギ たまごのクッパ ヨーグルト	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	たまねぎ 玉葱 人参 にら えのきたけ 梨 ねぎ にんにく 干し椎茸 たけのこ	585 kcal 24.2 g 20.1 g 1.8 g	723 kcal 29.2 g 23.9 g 2.4 g	
7 月	チキンライス	牛乳	ポトフ ベビーチーズ	こめ あぶら 米 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 ベビーチーズ	たまねぎ 玉葱 グリンピース 人参 キャベツ 大根	561 kcal 25.0 g 20.9 g 2.2 g	692 kcal 30.1 g 25.0 g 2.8 g	
8 火	ミートソースパスタ	牛乳	ジャーマンポテト	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 パルメザンチーズ ベーコン	にんにく 人参 たまねぎ トマト パセリ	576 kcal 26.7 g 24.6 g 2.0 g	707 kcal 32.5 g 29.7 g 2.5 g	
9 水	ビビンバ	牛乳	スワンラータン 手作りゼリー	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 ごま油 かたくり粉	牛乳 豚肉 みそ たまご ゼラチン	しょうが ねぎ にんにく 小松菜 きりぼ だいこん たけのこ 人参 干し椎茸 りんごジュース みかん缶	573 kcal 24.3 g 17.8 g 1.5 g	708 kcal 29.9 g 20.8 g 1.8 g	小学校試食会
10 木	くろ 黒パン	牛乳	フェジョアード ふわふわスープ ミルクココア	くろ あぶら 黒パン 油 じゃがいも パン粉	牛乳 いんげんまめ 豚肉 ベーコン ウィナー たまご パルメザンチーズ	にんにく たまねぎ 人参 ほうれん草 パセリ	625 kcal 30.1 g 25.1 g 2.2 g	797 kcal 37.7 g 30.5 g 3.0 g	
11 金	ちゅうかふうま 中華風混ぜご飯	牛乳	とりにく 鶏肉のオニオン焼き 豆腐のスープ	こめ 小麦粉 油 じゃがいも かたくり粉	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご	人参 干し椎茸 たけのこ グリンピース にんにく 玉葱 大根 小松菜 パセリ	569 kcal 27.2 g 24.1 g 1.4 g	719 kcal 34.3 g 30.6 g 2.0 g	
14 月	ちくわの蒲焼丼	アシド ミルク	とんじる 豚汁	こめ むぎ 小麦粉 油 砂糖 さといも こんにゃく	ちくわ 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ アシドミルク	ごぼう 人参 大根 しそ ねぎ 小松菜	593 kcal 22.4 g 9.8 g 2.5 g	729 kcal 27.4 g 12.4 g 3.2 g	
15 火	やさい 野菜ラーメン	牛乳	こはくあ 琥珀揚げ	ちゅうか 中華めん 油 砂糖 かたくり粉 ごま	牛乳 豚肉 なた 凍り豆腐 たまご あおのり	にんにく しょうが にら は 葉ねぎ 人参 キャベツ しなちく	559 kcal 27.0 g 26.0 g 1.8 g	687 kcal 33.2 g 31.5 g 2.2 g	
16 水	むぎ はん 麦ご飯	牛乳	がた みそ づ や 豚の味噌漬け焼き けんちん汁 ぶどうゼリー	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 さといも こんにゃく	牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ	しょうが 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ ぶどうゼリー	581 kcal 25.2 g 15.8 g 1.7 g	711 kcal 31.7 g 18.9 g 2.1 g	
17 木	こめこ 米粉ロールパン	牛乳	とりにく 鶏のクラッカー揚げ コンソメスープ フレンチサラダ	こめこ 小麦粉 小麦粉 ソーダクラッカー 油 砂糖	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン	人参 たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	682 kcal 30.5 g 29.4 g 2.8 g	900 kcal 42.2 g 37.6 g 3.9 g	
18 金	むぎ はん 麦ご飯	牛乳	さかなのねぎソース 中華スープ ヨーグルト	こめ むぎ 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 しいら ロースハム	しょうが 葉ねぎ 人参 玉葱 チンゲン菜	590 kcal 24.8 g 19.2 g 1.3 g	743 kcal 33.0 g 22.8 g 1.5 g	
24 木	ピザパン	牛乳	コーンサラダ 青菜と鶏肉のスープ	コッパパン 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン エダムチーズ 鶏肉	たまねぎ しめじ ピーマン とうもろこし キャベツ もやし 人参 ほうれん草	494 kcal 21.6 g 21.1 g 2.7 g	705 kcal 32.8 g 27.9 g 3.9 g	
25 金	ルーローハン	牛乳	ちゅうか 中華スープ じゅうごやなしゼリー	こめ むぎ 小麦粉 かたくり粉 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 凍り豆腐	たまねぎ 玉葱 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 人参 干し椎茸 なしゼリー	618 kcal 28.7 g 18.1 g 1.6 g	756 kcal 35.6 g 21.4 g 2.1 g	
28 月	タコライス	牛乳	ほうれん草とトマトのスープ	こめ むぎ 小麦粉 かたくり粉	牛乳 豚肉 大豆 パルメザンチーズ ベーコン たまご	にんにく しょうが 人参 玉葱 ピーマン とうもろこし レタス ほうれん草 トマト	585 kcal 23.0 g 19.9 g 1.7 g		中学校なし
29 火	ちゃんこうどん	アシド ミルク	さばのたつた揚げ	うどん 小麦粉 砂糖 かたくり粉 油	とりにく あぶらあ ちくわ 鶏肉 油揚げ 竹輪 かつお節 さば アシドミルク	人参 大根 キャベツ ねぎ 小松菜 干し椎茸 しょうが	644 kcal 32.2 g 22.9 g 1.8 g	870 kcal 44.8 g 32.2 g 2.2 g	
30 水	コロコロマーボーごはん	牛乳	ナムル トックスープ	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま トック	牛乳 木綿豆腐 みそ 豚肉 わかめ	なす パプリカ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 枝豆 大根 人参 きゅうり 小松菜	592 kcal 23.7 g 21.3 g 1.9 g	732 kcal 28.4 g 25.5 g 2.5 g	

*天候や学校行事等により、献立変更をする場合がありますので、ご了承ください。