



## 2がつこんだてよていひょう



2026年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

小学校

神崎町給食センター

日	曜日	こ ん だ て め い			おもなざいりょうと そのほたらき				えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえんそうとうりょう(g)
		しゅしよく	う	お か す	【あか】 ち・にく・ほねになる	【みどり】 からだのちようしを ととのえる	【き】 ちからや ねつになる		
2	月	ごはん	○	ぶたキムチどん わかめサラダ アセロラミルク	ぶたにく あつあげ わかめ	パプリカ にら にんじん	はくさい えのき たまねぎ きゅうり	にんじん こめ ゼリー さとう	625 22.2 17.9 2.2
☆せつぶん きゅうしよく☆									
3	火	ごはん	○	いわしのうめに こんさいのみそしる メープルピーンズ	いわし だいた ツナ かまぼこ みそ こんぶ かつおぶし	ぎゅうにゅう あつあげ のり みそ こんぶ かつおぶし	ほうれんそう にんじん れんこん だいこん ごぼう ながねぎ うめ	こめ さいとも たまごなしマヨネーズ	621 27.8 18.9 2.1
☆りっしゅん きゅうしよく☆									
4	水	☆ごはん	○	ぶたにくのこうみやき なのはなのツナごまあえ はるやさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	なのはな にんじん はくさい コーン キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	652 28.3 23.0 2.2
5	木	しよくパン (チョコパテ)	○	ジャーマンポテト とりにくのトマトにこみ たべくらべりんご	ベーコン チキンハム とりにく だいす	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロccoli えだまめ りんご	パン チョコパテ オリーブオイル じゃがいも	648 26.7 22.1 2.3
6	金	☆ごはん (ちばけんさん だいすのなっとう)	○	やきにくサラダ おでん	ぶたにく かつおぶし がんもどき なっとう うすらのたまご ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんじん きゅうり もやし コーン だいこん こんにゃく	こめ さとう さいとも ごまあぶら	648 31.1 20.3 1.8
9	月	ごはん	○	やきぎょうざ(2こ) マーボーもやし ニラたまちゅうかスープ しろごまプリン	ぶたにく たまご みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん だいこん にら	こめ でんぶん ぎょうざのかわ さとう ごま プリン	616 22.1 18.9 2.0
10	火	ごはん	○	イカメンチカツ れんこんのきんぴら ポテとんじる	いか ぶたにく ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう れんこん こんにゃく だいこん ながねぎ キャベツ	こめ さとう パン じゃがいも ごま ごむぎこ	620 21.1 17.9 2.0
12	木	しよくパン (りんごジャム)	○	とうにゅうコロッケ はくさいのツナマヨサラダ ABCマカロニのミネストローネ	ツナ だいす とうにゅう ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん はくさい きゅうり たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	パン さとう だいすあぶら ジャム パン たまごなしマヨネーズ マカロニ オリーブオイル ごむぎこ	627 22.1 25.3 2.5
☆こうざきおいしいもの きゅうしよく☆									
13	金	☆ごはん	○	とりにくのねぎしおやき いそあえ しらたまじる	とりにく なると あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ のり	ほうれんそう にんじん ごまつな ながねぎ えのき たまねぎ ほししいだけ	こめ さとう サラダあぶら しらたま	661 29.6 22.1 2.1
16	月	ごはん	○	タラのガーリックたつたあげ にくじゃが ブロccoliのアーモンドあえ	ぶたにく たら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli ほうれんそう	こめ でんぶん じゃがいも さとう	629 24.0 17.6 1.4
17	火	ごはん	○	ハンバーグあまざけチャップソース れんこんのこがししょうゆソテー チキンハムのコンソメスープ	とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん たまねぎ にんにく キャベツ れんこん コーン はくさい	こめ あまざけ さとう	613 24.8 19.3 2.0
18	水	☆ごはん	○	むらさきもちもち だいこんとさつまあげのいために ナムル	ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん れんこん しょうが えだまめ だいこん もやし	こめ ごまあぶら むらさきもちもち ごま さとう	665 22.0 20.7 1.5
19	木	コッペパン	○	オムレツきのこソース イタリアンサラダ さつまいものこめこクリームシチュー	たまご チキンハム しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	パプリカ ブロccoli にんじん えのき コーン マッシュルーム さつまいも キャベツ たまねぎ	パン さとう さつまいも こめこ ドレッシング バター なまクリーム	605 22.2 21.7 2.4
20	金	☆ごはん	○	とりにくのレモンソース ほうれんそうともやしのおかかあえ キャベツのみそしる	とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	667 27.8 22.4 2.0
24	火	ごはん	○	ぶたどん ごまドレサラダ おさかなアーモンド	ぶたにく ひじき かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli しらたき たまねぎ えのき もやし きゅうり	こめ さとう ドレッシング ごま サラダあぶら アーモンド	683 27.7 24.5 1.8
25	水	☆ごはん (やさいふりかけ)	○	さばのみそに ちくわのあえもの さわにわん	さば みそ ぶたにく わかめ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はくさい きゅうり ながねぎ ほししいだけ ごぼう たけのこ	こめ ドレッシング	620 29.3 19.9 2.5
26	木	ちゅうかめん	○	みそラーメンのしる ほうれん草まんじゅう スイートポテトサラダ	ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン ながねぎ きゅうり にんにく	ちゅうかめん さつまいも ごまあぶら さとう ごむぎこ たまごなしマヨネーズ じゃがいも	626 26.5 19.6 2.1
27	金	☆ごはん	○	チキンカレー だいこんとハムのサラダ げんきヨーグルト	とりにく ハム しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん だいこん たまねぎ もやし にんにく えだまめ りんご	こめ じゃがいも ドレッシング カレーウ	691 23.6 19.4 1.9

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。  
裏面もご覧ください。

きゅうしよくの ごはんについて

- げつようび・かようび：こうざきまちさんの コシヒカリ
- すいようび・きんようび：こうざきまちさんの とくべつさいばいまいの コシヒカリ

とくべつさいばいまいのひは、「☆ごはん」のマークがついています。とくべつさいばいまいとは、のうやくやかがく  
ひょうを つかわないでそだてたおこめです。  
きゅうしよくのごはんは、こうざきまちのうかさんが てまをかけて こころをこめてつくられた おこめです。  
かんしゃのきもちをこめて、いただきます！

がっこう きゅうしよく せしゅ きじゅん	エネルギー たんぱく質 しじつ しょくえん そうとうりょう	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2.0g未満
-------------------------------	---	---