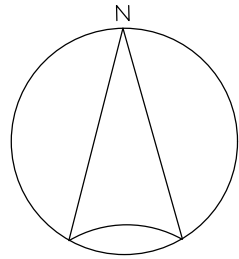
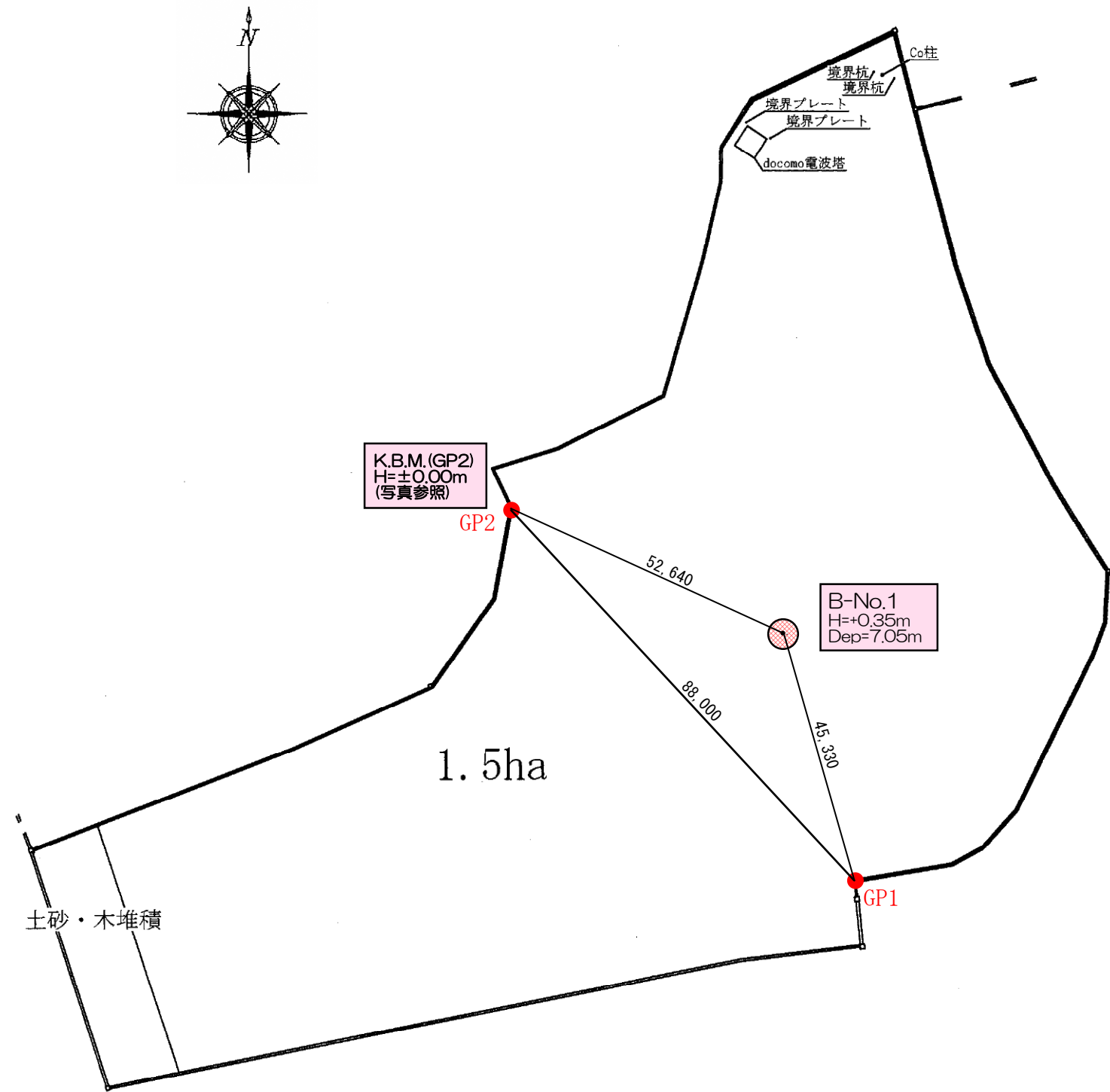


This is a detailed topographic map of the Utsunomiya area. The map shows the Utsunomiya River (宇野川) flowing through the center. To the left, the city of Utsunomiya is shown with its grid-like street pattern and various buildings. To the right, the map shows the Utsunomiya Station (宇野駅) and the surrounding area, including the Utsunomiya City Hall (宇野市庁舎) and the Utsunomiya City Office (宇野市役所). The planned site (計画地) is highlighted in red and is located on a hillside overlooking the river. The map also shows contour lines indicating the elevation of the area. A north arrow is located in the top right corner.



別紙2 建設予定地平面図





調査位置図

S=1:1000

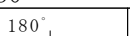
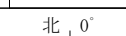
ボーリング柱状図

調 査 名 競輪場南駐車場地質調査業務

ボーリングNo.	5	1	3	3	5	7	9	6	0	0	0
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

事業・工事名

シート No.

ボーリング名	B-No.1			調 査 位 置	岡山県玉野市築港5丁目22				北 緯	34° 29' 42.7300"		
発 注 機 関	玉野市				調 査 期 間	平成31年 3月 8日～平成31年 3月11日				東 経	133° 57' 42.8400"	
調 査 業 者 名	株式会社 フジタ地質 電 話 086-208-3950			主 任 技 師	竹田 拓史		現 代 場 代 理 人	竹田 拓史	コ 鑑 定 者	竹田 拓史	ボー リ ン グ 責 任 者	藤田 厚志
孔 口 標 高	H=0.35m	角 度 	方 向		地 盤 勾 配		使用 機 種	試 錐 機	YBM YSO-1WA型	ハン マ ー 落 下 用 具	半自動型	
総 掘 進 長	7.05m							エ ン ジ ン	ヤンマー NFD-13型	ポ ン プ	YBM GP-5型	

[illegible]

別紙 4 食器・食缶等一覧表

<食器>

品 名	型式等	寸法(mm)			数量	備考
		W	D	H		
ボール(大)	PEN 樹脂製	145		61	3,800	520ml、既製品ライン絵柄付
ボール(小)	PEN 樹脂製	136		57	3,800	415ml、既製品ライン絵柄付
角仕切皿	PEN 樹脂製	210	170	28	3,800	既製品ライン絵柄付
深皿(大)	PEN 樹脂製	180		39	3,800	580ml、既製品ライン絵柄付
深皿(小)	PEN 樹脂製	165		36	3,800	450ml、既製品ライン絵柄付
トレー	FRP 製	355	270	18	3,800	
先丸スプーン	ステンレス製			150	3,800	
フォーク	ステンレス製			150	3,800	
はし	樹脂製(強化ナイロン樹脂等)			195	3,800	箸先に滑り止め加工

<食缶・食器かご>

品 名	型式等	寸法(mm)			数量	備 考
		W	D	H		
汁物用食缶	二重食缶	318		300	220	オールステンレス
和え物用食缶	二重食缶	300	300	70	220	オールステンレス
蓄冷材・蓄冷材用蓋(または中蓋)					220	和え物用食缶用
副食用食缶	天ぷら入れ(コンテナ用・小)	300	300	150	220	アルマイト
天ぷら入れ敷網	ステンレス製				220	副食用食缶用
食器かご(大)	ステンレス製	380	370	250	220	
食器かご(小)	ステンレス製	370	210	200	220	
トレーかご	ステンレス製	420	340	240	220	
スプーンかご	ステンレス製	260	102	67	220	
フォークかご	ステンレス製	260	102	67	220	
はしかご	ステンレス製	260	102	67	220	

<配膳器具>

品 名	型式等	寸法(mm)			数量	備 考
		W	D	H		
パンばさみ(波型)	ステンレス製			220	440	2 個/1 学級
パンばさみ(爪型)	ステンレス製			180	440	2 個/1 学級
汁杓子(大 80 cc)	ステンレス製	90		290	440	2 個/1 学級
汁杓子(小 40 cc)	ステンレス製	70		150	440	2 個/1 学級
飯しゃもじ	樹脂製、エンボス加工品			160	440	2 個/1 学級

<アレルギー対応食缶等>

品 名	型式等	寸法(mm)			数量	備 考
		W	D	H		
アレルギー食専用ランチジャー					50	
小容量配食容器					50	

※食器については、参考として示すものであり、献立、食育及び安全性等を考慮し、使用する食器の種類や大きさを提案することも可能なものとする。

※寸法及び容量については、上記を前提に、詳細は協議によるものとする。

※数量は、教職員分・予備分も含む。

※食器・食缶及び配膳器具は、試食会用として 40 名程度分を別途調達すること。

別紙 5 児童・生徒数及び学級数の現状

(平成 30 年5月1日現在)

学校名		児童数			学級数			教職員数
		通常 学級	特別 支援 学級	計	通常 学級	特別 支援 学級	計	
小学校	田井	335	8	343	12	1	13	33
	築港	89	3	92	6	1	7	18
	宇野	172	13	185	6	2	8	31
	玉	89	8	97	6	2	8	19
	玉原	161	11	172	7	2	9	24
	日比	131	5	136	6	2	8	20
	第二日比	134	9	143	6	2	8	21
	荘内	668	40	708	24	7	31	54
	大崎	84	5	89	6	1	7	17
	八浜	154	9	163	6	2	8	21
	山田	73	5	78	6	1	7	17
	後閑	35	3	38	5	1	6	15
	鉾立	77	3	80	6	1	7	17
	胸上	80	2	82	6	1	7	20
中学校	宇野	350	8	358	12	2	14	41
	玉	174	5	179	6	2	8	29
	日比	138	7	145	5	2	7	25
	荘内	279	14	293	9	3	12	33
	八浜	112	4	116	5	1	6	25
	山田	75	3	78	3	1	4	16
	東児	97	3	100	3	1	4	18
合計		3,507	168	3,675	151	38	189	514

別紙６ 児童・生徒数の将来見込み

年度		H27 (2015)	H28 (2016)	H29 (2017)	H30 (2018)	H31 (2019)	H32 (2020)	H33 (2021)	H34 (2022)	H35 (2023)	H36 (2024)	H37 (2025)	H38 (2026)	H39 (2027)
小学校	田井	411	379	382	371	361	350	342	333	325	316	308	299	290
	築港	135	121	112	109	106	103	100	98	95	93	90	88	85
	宇野	221	203	208	202	197	191	186	182	177	172	168	163	158
	玉	132	123	123	120	116	113	110	107	105	102	99	96	93
	玉原	241	230	219	213	207	201	196	191	186	181	176	171	166
	日比	163	169	159	155	150	146	142	139	135	132	128	124	121
	二日比	194	175	166	161	157	152	149	145	141	137	134	130	126
	荘内	700	717	742	722	701	681	664	647	631	614	598	581	564
	大崎	107	116	103	100	97	94	92	90	88	85	83	81	78
	八浜	171	168	176	171	166	161	158	154	150	146	142	138	134
	山田	114	118	113	110	107	104	101	99	96	94	91	88	86
	後閑	71	72	62	60	59	57	55	54	53	51	50	49	47
	鉾立	95	96	95	92	90	87	85	83	81	79	77	74	72
	胸上	125	108	103	100	97	94	92	90	88	85	83	81	78
	小計	2,880	2,795	2,763	2,687	2,611	2,535	2,473	2,411	2,349	2,287	2,225	2,162	2,098
中学校	宇野	402	429	415	404	392	381	371	362	353	344	334	325	315
	玉	191	203	194	189	183	178	174	169	165	161	156	152	147
	日比	197	184	168	163	159	154	150	147	143	139	135	131	128
	荘内	412	400	334	325	316	306	299	291	284	276	269	261	254
	八浜	184	171	153	149	145	140	137	134	130	127	123	120	116
	山田	115	114	98	95	93	90	88	86	83	81	79	77	74
	東児	115	109	112	109	106	103	100	98	95	93	90	88	85
	小計	1,616	1,610	1,474	1,433	1,393	1,352	1,319	1,286	1,253	1,220	1,187	1,153	1,119
合計		4,496	4,405	4,237	4,120	4,004	3,887	3,792	3,697	3,602	3,507	3,412	3,315	3,218

年度		H40 (2028)	H41 (2029)	H42 (2030)	H43 (2031)	H44 (2032)	H45 (2033)	H46 (2034)	H47 (2035)	H48 (2036)	H49 (2037)	H50 (2038)	H51 (2039)	H52 (2040)
小学校	田井	281	273	264	258	253	247	241	236	232	229	226	223	219
	築港	82	80	77	76	74	72	71	69	68	67	66	65	64
	宇野	153	148	144	141	138	134	131	128	127	125	123	121	119
	玉	91	88	85	83	81	80	78	76	75	74	73	72	71
	玉原	161	156	151	148	145	142	138	135	133	131	129	128	126
	日比	117	113	110	107	105	103	100	98	97	95	94	93	91
	二日比	122	118	115	112	110	107	105	102	101	100	98	97	95
	荘内	547	529	512	502	491	480	469	458	451	445	439	432	426
	大崎	76	73	71	70	68	67	65	64	63	62	61	60	59
	八浜	130	126	122	119	116	114	111	109	107	106	104	103	101
	山田	83	81	78	76	75	73	71	70	69	68	67	66	65
	後閑	46	44	43	42	41	40	39	38	38	37	37	36	36
	鉾立	70	68	66	64	63	61	60	59	58	57	56	55	55
	胸上	76	73	71	70	68	67	65	64	63	62	61	60	59
	小計	2,035	1,972	1,908	1,868	1,827	1,786	1,745	1,705	1,681	1,657	1,633	1,610	1,586
中学校	宇野	306	296	287	281	274	268	262	256	252	249	245	242	238
	玉	143	138	134	131	128	125	123	120	118	116	115	113	111
	日比	124	120	116	114	111	109	106	104	102	101	99	98	96
	荘内	246	238	231	226	221	216	211	206	203	200	197	195	192
	八浜	113	109	106	103	101	99	97	94	93	92	90	89	88
	山田	72	70	68	66	65	63	62	60	60	59	58	57	56
	東児	82	80	77	76	74	72	71	69	68	67	66	65	64
	小計	1,086	1,052	1,018	996	975	953	931	909	897	884	871	859	846
合計		3,121	3,023	2,926	2,864	2,801	2,739	2,676	2,614	2,578	2,541	2,505	2,469	2,432

資料：玉野市学校給食センター整備基本計画（平成 30 年 8 月）

別紙 7 運営備品一覧表

品 名	仕 様	数 量
抗菌まな板	600×300×20	30
抗菌包丁	牛刃 21 cm	30
抗菌包丁	菜切 18 cm	30
金属ザル	550×252	30
ポリザル	550×610×H395	70
タライ	600×190	30
泡立て器	400×90	5
一重食缶	315×305	100
プラスチック	727×474×338	50
キッチンポット	26 型手付 11.6L	70
蓋付シルバーボール	360×130	10
蓋付シルバーボール	270×90	10
蓋付シルバーボール	175×60	10
計量ステンレスカップ	200cc 用	5
計量ステンレスカップ	500cc 用	5
計量ステンレスカップ	1L用	10
麺用杓子	2L ステンレス	20
ステンレス杓子	2L ステンレス	20
ステンレス網杓子	280×250×1000	20
中心温度計	SK-250WP2-R	10
角缶切	V カッター	1
電動缶切機	EC-1SV	1
缶切機	アイデアルチャンピオン	3
ステンレス給食バット	370×580×90	100
粉スコップ	83×245	5
耐熱手袋	15 インチ	5
調理用白衣	汚染区域/非汚染区域	160
調理用ズボン	汚染区域/非汚染区域	160
衛生帽子	汚染区域/非汚染区域	160
カラーエプロン	汚染区域/非汚染区域	90
栄養士白衣	汚染区域/非汚染区域	20
外来用白衣	診療衣	20
カラードライシューズ	汚染区域/非汚染区域	120
フラットブラシ	CL745-030	20
ゴムワイパー	全長 1385/48	20
掃除機	MC-G600WDP	2
ハイテクスパテラ 1500	1500×215	20
ハイテクスパテラ 750	750×120	10
スパテラスタンド	270×620	10
フライパン	30 cm	10
手鍋	26 cm	5
ステンスレードル	36cc	5
ステンスレードル	54cc	5
ステンスレードル	90cc	5

品 名	仕 様	数量
ステンスレードル	360cc	5
ステンスレードル	540cc	5
ステンスレードル	1800cc	5
おたま	100cc	10
トング	220 × 48	10
ポリペール 120L	120L	15
キャベッジカンドーリー	GK130 型	15
温湿度記録計	TH-300	3
放射温度計	PT-7LD	12
L型運搬車	NP301GS	5
デジタル台秤	DP-6301K-150	7

※上記は参考として示すものであり、本事業を実施するために必要なすべての調理備品の調達、設置を行うこと。

別紙 8 什器・備品一覧表

室名	品 名	仕 様	数量
市職員用事務室	片袖机	W1,200×D700×H700	6
	事務用椅子	ひじ付、キャスター付	6
	応接用テーブル	W1,500×D900×H700	1
	応接用椅子		4
	両開き書庫	W880×D515×H1,790	4
	清掃用具ロッカー	W455×D515×H1,790	1
	見学者用 パンフレット	A3 見開きカラー	5,000
更衣室	ロッカー	W900×D515×H1,790、3 人用	2
食育研修室	折りたたみ式机	1,800×600×700	25
	椅子	ループ脚タイプ	50
	ホワイトボード	W1911×D566×H1790(脚付)	1
	テレビ	地デジ対応 40 型以上	1
	DVDデッキ	地デジ対応	1
	施設説明DVD		1
	プロジェクター		1
	清掃用具ロッカー	W455×D515×H1790	1
洗濯・乾燥室	靴保管箱	24 人用	2

別紙 9 配送先配膳室等の現状

【小学校】

1 田井小学校

所在地：岡山県玉野市田井 3 丁目 4-1（児童数：343/学級数：13/職員数：33）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(m ²)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
7.40	7.00	43.30	3.40	4.67	0.35	2.30	2.00	4.80



2 築港小学校

所在地：岡山県玉野市築港 3 丁目 15-1（児童数：92/学級数：7/職員数：18）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(m ²)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
6.50	8.00	22.52	3.20	3.95	0.85	2.90	2.40	4.70



3 宇野小学校

所在地：岡山県玉野市宇野 2 丁目 23-1（児童数：185/学級数：8/職員数：31）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
7.27	8.00	58.16	4.45	1.57	0.79	2.00	2.10	2.90



4 玉小学校

所在地：岡山県玉野市玉 6 丁目 20-22（児童数：97/学級数：8 /職員数：19）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
5.40	4.50	24.30	3.50	3.70	0.30	1.90	2.30	3.40



5 玉原小学校

所在地：岡山県玉野市玉原 2 丁目 22-1（児童数：172/学級数：9/職員数：24）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
7.50	6.00	38.70	3.42	3.40	0.80	1.80	2.10	3.80



6 日比小学校

所在地：岡山県玉野市御崎 1 丁目 1-1（児童数：136/学級数：8/職員数：20）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
6.99	8.00	52.58	3.10	2.50	0.30	2.80	2.48	3.60

・軒高：3.00m



7 第二日比小学校

所在地：岡山県玉野市明神町 1-1（児童数：143/学級数：8/職員数：21）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.00	8.00	61.38	1.70	2.36	0.83	3.00	1.90	3.95

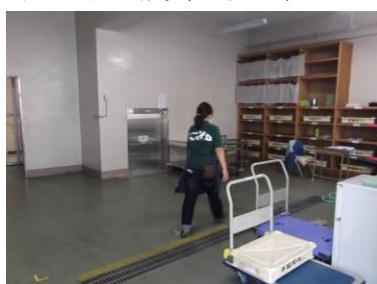


8 荘内小学校

所在地：岡山県玉野市木目 498（児童数：708/学級数：31/職員数：54）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.84	6.40	52.58	8.88	2.73	0.30	1.66	1.90	2.50

・配膳室前の駐車スペースや、前面道路の幅員が狭く、4t トラックの進入は困難。



9 大崎小学校

所在地：岡山県玉野市東七区 3-3（児童数：89/学級数：7/職員数：17）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
7.55	6.00	45.30	2.60	0.35	0.45	2.38	2.00	3.85



10 八浜小学校

所在地：岡山県玉野市八浜町波知 29（児童数：163/学級数：8/職員数：21）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.00	6.35	48.24	4.98	2.60	0.10	2.80	2.80	3.50

・配膳室前の駐車スペースが狭く、4tトラックの進入は困難。



11 山田小学校

所在地：岡山県玉野市山田 422（児童数：78/学級数：7/職員数：17）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
4.50	11.00	41.82	2.52	2.66	0.85	2.05	2.70	2.75

・配膳室前の駐車スペース及び前面道路の幅員が狭く、4tトラックの進入は困難。



12 後閑小学校

所在地：岡山県玉野市後閑 1421（児童数：38/学級数：6/職員数：15）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
4.50	8.00	36.00	4.50	4.00	0.85	2.00	2.10	3.70



13 鉾立小学校

所在地：岡山県玉野市北方 1274（児童数：80/学級数：7/職員数：17）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
10.00	4.10	41.00	2.40	1.00	0.09	1.62	2.20	2.00

・配膳室前の駐車スペースが狭く、4tトラックの進入は困難。



14 胸上小学校

所在地：岡山県玉野市梶岡 639（児童数：82/学級数：7/職員数：20）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.21	8.00	61.47	4.20	3.08	0.80	1.80	2.40	4.00



【中学校】

1 宇野中学校

所在地：岡山県玉野市築港 2 丁目 27-1（生徒数：358/学級数：14/職員数：41）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
9.80	10.05	71.64	3.86	1.47	0.85	3.20	2.50	3.90

- ・軒高：3.30m



2 玉中学校

所在地：岡山県玉野市奥玉 1 丁目 27-1（生徒数：179/学級数：8/職員数：29）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
10.00	7.95	78.30	—	—	—	3.30	2.00	4.10

- ・プラットホームなし。
- ・庇が低く（軒高：2.05m）、現在の給食配送車は軒下まで進入することができない。



3 日比中学校

所在地：岡山県玉野市和田 6 丁目 13-1（生徒数：145/学級数：7/職員数：25）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.54	8.25	57.23	4.51	1.08	0.85	3.18	2.56	5.10



4 荘内中学校

所在地：岡山県玉野市木目 1373（生徒数：293/学級数：12/職員数：33）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
6.80	7.00	47.35	2.45	0.30	0.85	2.00	2.20	5.67



5 八浜中学校

所在地：岡山県玉野市八浜町八浜 1438（生徒数：116/学級数：6/職員数：25）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(㎡)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
4.47	7.10	36.64	—	2.81	0.30	1.60	2.00	4.75



6 山田中学校

所在地：岡山県玉野市後閑 1995（生徒数：78/学級数：4/職員数：16）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(m ²)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.00	4.00	32.00	3.00	2.47	0.80	1.80	1.90	2.50



7 東兎中学校

所在地：岡山県玉野市北方 444（生徒数：100/学級数：4/職員数：18）

配膳室			プラットホーム			搬入口		搬入道路
幅(m)	奥行(m)	面積(m ²)	幅(m)	奥行(m)	高さ(m)	幅(m)	高さ(m)	幅員(m)
8.00	8.00	48.00	2.70	12.57	0.76	3.00	2.00	1.80

・前面道路の幅員が狭く、4tトラックの進入は困難。



別紙 10 学校給食献立表

平成29年4月　　こんだてひょう										玉野市立学校給食センター・東児調理場				
日	ようび		こんだてめい 献立名		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		家庭 でとり た 食品	(エ ネ ル ギ ー)	たん ぱ く 質	脂 質 (%) 比 エ
					おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんぱい 炭水化物	ししつ 脂質				
10	月	☆	ごはん　ミンチカツ　おかか和え　しめじのみそ汁		ミンチカツ　油揚げ かつおぶし　みそ	牛乳	にんじん　こまつな　ねぎ　だいこん　たまねぎ しめじ	米　砂糖	油	いも類	618	20	31	
11	火	☆	ごはん　親子煮　鰯のかりかりフライ　酢の物		とり肉　高野豆腐 鰯のかりかりフライ たまご	牛乳	にんじん　ねぎ　たまねぎ　もやし　きゅうり 干しいたけ	米　砂糖 こんにゃく	油	海藻	695	28	32	
12	水	☆	ごはん　とり肉のピリ辛焼き　チンゲンサイの和え物 ワンタンスープ		とり肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん　チンゲンサイ　ねぎ　たまねぎ だいこん　とうもろこし　にんにく　しょうが 干しいたけ	米　砂糖	油	魚介類	648	26	30	
13	木	☆	たけのこごはん　鮭の塩焼き　アーモンド和え　豆腐汁			さけ　油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	にんじん　こまつな　ねぎ　もやし　たまねぎ　たけのこ	米　砂糖	油 アーモンド	きのこ	600	31	26
14	金		ハヤシライス　フレンチサラダ　いちご		牛肉	牛乳	にんじん　トマト　たまねぎ　春キャベツ　とうもろこし グリンピース　マッシュルーム　いちご	米	油 ドレッシング	小魚	607	22	26	
17	月	☆	ごはん　鯖のみりん干し　赤じそ和え　油揚げのみそ汁		鯖のみりん干し 油揚げ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん　ねぎ　キャベツ　たまねぎ　だいこん きゅうり　赤じそ	米	油	緑黄色野菜	608	22	35	
18	火	☆	米粉パン　ボイルウインナー(ケチャップソース) 野菜ソテー　キャロットポタージュ		ウインナー ベーコン　豆乳	牛乳	にんじん　アスパラガス　パセリ　たまねぎ 春キャベツ　マッシュルーム	パン	油	雑穀類	614	27	31	
19	水	☆	○　●　たまのお宝　献立　●　○ ごはん(のり佃煮)　ぐちの甘酢和え　おひたし　みそ汁			ぐち　油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 のり	にんじん　ねぎ　たまねぎ　もやし　きゅうり	米　砂糖	油	果物	624	27	26
20	木	☆	ごはん　麻婆豆腐　蒸ししゅうまい　もやしの和え物		牛肉　ぶた肉 豆腐　しゅうまい みそ	牛乳	チンゲンサイ　にんじん　ねぎ　もやし　たまねぎ たけのこ　しょうが　にんにく　干しいたけ	米　砂糖　でんぶ	油	海藻	636	29	27	
21	金	☆	ごはん　いかの天ぷら　そくせき漬け　湯葉のすまし汁		いかの天ぷら 湯葉　かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん　ねぎ　春キャベツ　たまねぎ きゅうり　えのきたけ	米	油	雑穀類	602	22	31	
24	月	☆	♪　♪　入学・進級お祝い献立　♪　♪ 赤飯(こま塩)　鰯の塩焼き　春キャベツの和え物 手まり麩のすまし汁			さわら　ちくわ	牛乳	にんじん　ねぎ　春キャベツ　たまねぎ	米　小豆　ふ	油　ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ	647	28	30
25	火	☆	ごはん　ひじき入り厚焼き卵　ごまだれ和え じゃがいものみそ汁　納豆		ひじき入り厚焼き卵 油揚げ　みそ 納豆	牛乳	こまつな　にんじん　ねぎ　たまねぎ　もやし	米　砂糖 じゃがいも	油　ごま	小魚	613	25	25	
26	水	☆	ごはん　ぶた肉のから揚げ　中華和え　たけのこの中華スープ		ぶた肉　ベーコン	牛乳 菜わかめ	にんじん　ねぎ　たまねぎ　だいこん　たけのこ しょうが	米　砂糖 小麦粉(東児のみ) でんぶ	油	魚介類	609	26	31	
27	木	☆	ごはん　鰯フライ　切り干し大根の煮物　赤だし		鰯フライ　平天 豆腐　みそ	牛乳	にんじん　さやいんげん　ねぎ　たまねぎ 切り干し大根　なめこ	米　砂糖	油	果物	605	26	26	
28	金	☆	ごはん　とり肉の香草焼き　アスパラガスのサラダ 野菜のスープ煮		とり肉 ウインナー	牛乳	アスパラガス　にんじん　パセリ　パプリカ　たまねぎ キャベツ　とうもろこし　にんにく　レモン	米　砂糖	油	いも類	619	27	32	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年4月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日		献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			家庭でとれた 食材	(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(%) たんぱく質比
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
							無機質								
10 ☆	月	ごはん ミンチカツ おかか和え しめじのみそ汁		ミンチカツ 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	米 砂糖	油	いも類	735	23	30		
11 ☆	火	ごはん 親子煮 鰯のかりかりフライ 酢の物		とり肉 高野豆腐 鰯のかりかりフライ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり 干ししいたけ	米 砂糖 こんにゃく	油	海藻	807	32	30		
12 ☆	水	ごはん とり肉のピリ辛焼き チンゲンサイの和え物 ワンタンスープ		とり肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ だいこん とうもろこし にんにく しょうが 干ししいたけ	米 砂糖	油	魚介類	767	30	28		
13 ☆	木	たけのこごはん 鮭の塩焼き アーモンド和え 豆腐汁		ぎげ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ	米 砂糖	油 アーモンド	きのこ	711	36	24		
14	金	ハヤシライス フレンチサラダ いちご		牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 春キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム いちご	米	油 ドレッシング	小魚	721	25	24		
17 ☆	月	ごはん 鯖のみりん干し 赤じそ和え 油揚げのみそ汁		鯖のみりん干し 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり 赤じそ	米	油	緑黄色野菜	724	26	33		
18	火	米粉パン ボイルウインナー(ケチャップソース) 野菜ソテー キャロットポタージュ		ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ 春キャベツ マッシュルーム	パン	油	種実類	726	31	29		
19 ☆	水	○ ● たまのお宝 献立 ● ○ ごはん(のり佃煮) ぐちの甘酢和え おひたし みそ汁		ぐち 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	米 砂糖	油	果物	734	30	25		
20 ☆	木	ごはん 麻婆豆腐 蒸しゅうまい もやしの和え物		牛肉 ぶた肉 豆腐 しゅうまい みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく 干ししいたけ	米 砂糖 どんぶふん	油	海藻	746	33	25		
21 ☆	金	ごはん いかの天ぷら そくせき漬け 湯葉のすまし汁		いかの天ぷら 湯葉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	春キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ	米	油	種実類	716	26	30		
24 ☆	月	♪ ♪ 入学・進級お祝い献立 ♪ ♪ 赤飯(ごま塩) 鰯の塩焼き 春キャベツの和え物 手まり麩のすまし汁		さわら ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	春キャベツ たまねぎ	米 小豆 ふ	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	きのこ	759	32	29		
25 ☆	火	ごはん ひじき入り厚焼き卵 ごまだれ和え じゃがいものみそ汁 納豆		ひじき入り厚焼き卵 油揚げ みそ 納豆	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	小魚	722	28	24		
26 ☆	水	ごはん ぶた肉のから揚げ 中華和え たけのこの中華スープ		ぶた肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん たけのこ しょうが	米 砂糖 小麦粉(東児のみ) どんぶふん	油	魚介類	725	30	29		
27 ☆	木	ごはん 鰻フライ 平天 豆腐 みそ 切り干し大根の煮物 赤だし		鰻フライ 平天 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 なめこ	米 砂糖	油	果物	720	30	24		
28 ☆	金	ごはん とり肉の香草焼き アスパラガスのサラダ 野菜のスープ煮		とり肉 ウインナー	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ バジル	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく レモン	米 砂糖	油	いも類	733	31	30		

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年5月 こんだてひょう

(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび		こんだてひょう 献立名		赤色の食品 おもに体をつくる		緑色の食品 おもに体の調子を整える		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる		家庭 でと り た 食 品	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱく 質 (g)	脂 質 (%)
					おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
					たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質					
1	月	◆ ◆ 八十八夜献立 ◆ ◆ ごはん 鮭の新茶揚げ 梅肉和え 豆腐汁		さけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり うめ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	果物	612	27	28		
2	火	黒糖パン とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー 豆乳スープ		とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン	油	魚介類	634	30	33		
8	月	◆ ◆ 端午の節句献立 ◆ ◆ ごはん 鱈の塩焼き おひたし 若竹汁 柏もち		さわら 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ たけのこ	米 砂糖 粕もち	油	雑菜類	616	28	23		
9	火	山菜おこわ ぶた肉のから揚げ 甘酢和え かまぼこのすまし汁		ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが ウワバミソウ わらび たけのこ えのきたけ 干ししいたけ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉(東児のみ)	油	緑黄色野菜	601	27	28		
10	水	ごはん 白身魚のあんかけ ごま和え 赤だし		白身魚の天ぷら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ しめじ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま	小魚	608	20	37		
11	木	キムチラーメン チヂミ ささみの和え物		ぶた肉 ささみ かまぼこ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ もやし はくさいキムチ たけのこ しょうが にんにく	中華めん チヂミ 砂糖	油	いも類	604	29	20		
12	金	ごはん 肉じゃが こうご和え 美生柑		牛肉	牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ もやし たくあん しょうが 美生柑	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	海藻	612	22	21		
15	月	ごはん 鯖のみりん干し さっぱり漬け わかめのみそ汁		鯖のみりん干し 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 干しむきえび	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ しめじ	米 砂糖	油 ごま	果物	626	25	34		
16	火	胚芽パン ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コンソメスープ		ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米粉パン マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	緑黄色野菜	634	26	33		
17	水	☆☆ たまのお宝献立 ☆☆ ごはん 鱈の薬味だれ和え 中華和え 卵中華スープ		すずき とり肉 たまご	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ もやし 白ねぎ しょうが	米 砂糖	油	海藻	620	29	30		
18	木	牛丼 しそひじき和え きびだんご		牛肉	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう 白ねぎ	米 こんにやく 砂糖 きびだんご	油	緑黄色野菜	648	24	23		
19	金	ごはん 紅鮭フライ いんげんのアーモンド和え 大根のみそ汁		紅鮭フライ 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	米 砂糖	油 アーモンド	小魚	620	23	27		
22	月	ごはん 鰯の竜田揚げ きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁		あじ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ しょうが なめこ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉(東児のみ)	油	いも類	609	28	28		
23	火	豆ごはん ししゃもの天ぷら おかか和え じゃがいものみそ汁		ししゃもの天ぷら 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん ねぎ だいこん たまねぎ グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	油	果物	634	22	29		
24	水	ごはん とり肉のレモンみそかけ ごまだれ和え 湯葉のすまし汁		とり肉 湯葉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ レモン	米 砂糖	油 ごま	小魚	610	27	30		
25	木	五目うどん こぶ和え おやき		とり肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	うどん おやき	油	魚介類	628	24	25		
26	金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト		牛肉 とりレバー	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース しょうが にんにく バインアップル	米 じゃがいも 砂糖	油	小魚	703	26	27		
29	月	ごはん えびのチリソース和え チンゲンサイの和え物 春雨スープ		えびフリッター ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ もやし たけのこ 白ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨	油	果物	623	21	31		
30	火	ツナサンド(米粉パン ツナサンドの具) アンサンブルエッグ 野菜のスープ煮		アンサンブルエッグ ウィンナー まぐろ	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン	油 ノンエッグマヨネーズ	海藻	633	30	34		
31	水	ごはん 鯖の塩焼き 赤じそ和え 豆腐のみそ汁		さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり 赤じそ	米	油	いも類	619	24	35		

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年5月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立でとりた ビタミンC	たんぱく質 (たんぱく質)	たんぱく質 (たんぱく質)	たんぱく質 (たんぱく質)	たんぱく質 (たんぱく質)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1	月	◆ ◆ 八十八夜献立 ◆ ◆ ごはん 鮭の新茶揚げ 梅肉和え 豆腐汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ さやうり うめ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	果物	729	31	25	
2	火	黒糖パン とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー 豆乳スープ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン	油	魚介類	759	35	31	
8	月	◆ ◆ 端午の節句献立 ◆ ◆ ごはん 鯖の塩焼き おひたし 若竹汁 柏もち	さば 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ	米 砂糖 柿もち	油	緑黄色野菜	716	32	21	
9	火	山菜おこわ ぶた肉のから揚げ 甘酢和え かまぼこのすまし汁	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ さやうり しょうが ウワバチウ わらび たけのこ えのきたけ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん 小豆粉(東児のみ)	油	緑黄色野菜	705	31	27	
10	水	ごはん 白身魚のあんかけ ごま和え 赤だし	白身魚の天ぷら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しめじ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	小魚	723	23	35	
11	木	キムチラーメン チヂミ ささみの和え物	ぶた肉 ささみ かまぼこ みそ	牛乳	チンゲンサイ (にんじん ねぎ)	だいこん たまねぎ もやし はくさいキムチ たけのこ しょうが (にんにく)	中華めん チヂミ 砂糖	油	いも類	707	34	19	
12	金	ごはん 肉じゃが こうこ和え 美生柑	牛肉	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ もやし たくあん しょうが 美生柑	米 じゃがいも こむぎ粉 砂糖	油	海藻	725	29	19	
15	月	ごはん 鯖のみりん干し さっぱり漬け わかめのみそ汁	鯖のみりん干し 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 干しえび	にんじん ねぎ	さやうり たまねぎ しめじ	米 砂糖	油 ごま	果物	714	27	31	
16	火	胚芽パン ハンバーグのケチャップソースかけ イタリアンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米粉パン マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	緑黄色野菜	771	30	31	
17	水	☆ ☆ たまのお宝献立 ☆ ☆ ごはん 鯖の薬味だれ和え 中華和え 卵中華スープ	すずき とり肉 たまご	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし 白ねぎ しょうが	米 砂糖	油	海藻	739	34	29	
18	木	牛丼 しそひじき和え きびだんご	牛肉	牛乳 けいさ	にんじん	たまねぎ だいこん さやうり こぼろ 白ねぎ	米 こむぎ粉 砂糖 きびだんご	油	緑黄色野菜	759	28	21	
19	金	ごはん 紅鮭フライ いんげんのアーモンド和え 大根のみそ汁	紅鮭フライ 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	米 砂糖	油 アーモンド	小魚	738	27	26	
22	月	ごはん 鰻の竜田揚げ きゅうりの酢の物 なめこのみそ汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	さやうり たまねぎ しょうが なめこ	米 砂糖 でんぷん 小豆粉(東児のみ)	油	いも類	720	33	25	
23	火	豆ごはん ししゃもの天ぷら おかか和え じゃがいものみそ汁	ししゃもの天ぷら 油揚げ みそ かつおだし	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも 砂糖	油	果物	727	24	25	
24	水	ごはん とり肉のレモンみそかけ ごまだれ和え 湯葉のすまし汁	とり肉 湯葉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ レモン	米 砂糖	油 ごま	小魚	722	31	29	
25	木	五目うどん こぶ和え おやき	とり肉 油揚げ	牛乳 こむぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ さやうり しめじ	うどん おやき	油	魚介類	726	27	24	
26	金	カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	牛肉 とろろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ さやうり とうもろこし グリンピース しょうが にんにく パインアップル	米 じゃがいも 砂糖	油	小魚	823	29	29	
29	月	ごはん えびのチリソース和え チンゲンサイの和え物 春雨スープ	えびフリッター ベーコン	牛乳	チンゲンサイ (にんじん ねぎ)	たまねぎ もやし たけのこ 白ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 春雨	油	果物	736	24	29	
30	火	ツナサンド(米粉パン ツナサンドの具) アンサンブルエッグ 野菜のスープ煮	アンサンブルエッグ ウインナー まぐろ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン	油 ノンエッグマヨネーズ	海藻	759	36	31	
31	水	ごはん 鯖の塩焼き 赤じそ和え 豆腐のみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし さやうり 赤しそ	米	油	いも類	735	28	33	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年6月 こんだてひょう

しょうがっこう
(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

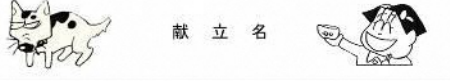
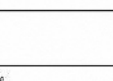
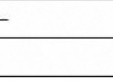
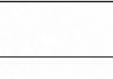
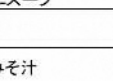
日 よう び	 こんだてめい 献立名		赤色の食品 おもに体をつくる		緑色の食品 おもに体の調子を整える		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる		家 庭 で と り た い 食 品	エ ネ ル ギ ー (k c a l) ー	たん ぱ く 質 (g) ー	脂 質 (%) ー
			たんぱく質		ビタミン・無機質		炭水化物					
			たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質				
1 ☆	木	ごはん ホキフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	 ホキフライ とり肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ごぼう	米 砂糖	油 ごま	果物	606	24	25	
2 ☆	金	ビビンバ ナゲミ ナムル	 牛肉 ささみ みそ	牛乳	にんじん にら もやし きゅうり ぜんまい キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 プラズマ	油	魚介類	602	26	25	
5 ☆	月	ごはん ハンバーグのみぞれかけ こうこ和え 豆腐とわかめのみそ汁	 ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ だいこん たくあん	米 砂糖	油	緑黄色野菜	613	23	29	
6 ☆	火	ひじきごはん 鯖の塩焼き 梅肉和え 白玉麩のすまし汁	 さば とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり ごぼう えのきたけ うめ	米 砂糖 ふ ごんにやく	油	大豆	616	22	34	
7 ☆	水	ごはん いかのフリッター キャベツのサラダ コンソメスープ	 いかの天ぷら ベーコン	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖	油	海藻	602	20	31	
8 ☆	木	ソフトめんミートソース 青じそサラダ ヨーグルト	 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ もやし キャベツ グリンピース にんにく マッシュルーム	ソフトめん	油	いも類	706	32	28	
9 ☆	金	ごはん(のり佃煮) いしもちじゃこのアーモンドがらめ おひたし 油揚げのみそ汁	 いしもちじゃこ 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	果物	609	23	26	
地 場 産 物 を 知 る 週 間	12 ☆	ごはん 黒鯛の磯だれかけ きゅうりのさっぱり漬け かぼちゃのみそ汁	 くろだい 油揚げ みそ	牛乳 えび のり	かぼちゃ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ	米 砂糖	油	きのこ	602	29	23	
	13 ☆	米粉パン テンペととり肉のカレーソース和え フレンチサラダ 野草スープ	 とり肉 ベーコン テンペ	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン	パン 米粉 砂糖	油	小魚	642	27	35	
	14 ☆	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華和え トマト	 牛肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト ねぎ もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいりたけ	米 砂糖	油	魚介類	603	27	27	
	15 ☆	ごはん ままかりの南蛮漬け キャベツのおひたし かきたま汁	 ままかり たまご 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぶん	油	緑黄色野菜	604	25	29	
	16 ☆	ごはん ぶた肉のしょうが炒め みそけんちん汁 白桃ゼリー	 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう しょうが	米 砂糖 ゼリー	油	海藻	657	27	31	
	19 ☆	ごはん 鯖のみそだれかけ ごま和え 豆腐のすまし汁	 さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖	油 ごま	いも類	627	24	34	
	20 ☆	五目ごはん 鯖の塩焼き しそひじき和え なすのみそ汁	 さわら とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ なす キャベツ きゅうり ごぼう 干しいりたけ	米 こんにやく 砂糖	油	雑穀類	605	28	28	
	21 ☆	ごはん とり肉の竜田揚げ もやしのおひたし 茎わかめのみそ汁	 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん 小麦粉(東児のみ)	油	きのこ	631	25	32	
	22 ☆	塩ラーメン 揚げしゅうまい ツナの和え物	 ぶた肉 いか しゅうまい まぐろ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが 干しいりたけ	中華めん 砂糖	油	大豆	613	34	26	
	23 ☆	ハヤシライス イタリアンサラダ さくらんぼ	 牛肉	牛乳	にんじん トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム さくらんぼ	米	油 ドレッシング	小魚	657	23	28	
	26 ☆	ごはん 鮭の香草焼き キャベツのマヨネーズ和え(エッグケアマヨネーズ) マカロニスープ	 さけ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ バジル たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく レモン	米 マカロニ	油 エッグケアマヨネーズ	海藻	614	26	32	
	27 ☆	米粉パン ポークビーンズ きゅうりのサラダ 一口ゼリー	 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	果物	636	29	24	
28 ☆	ごはん つくねのしょうが醤油かけ ちりめん和え 大根のみそ汁	 つくね 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ だいこん もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん	油	雑穀類	610	20	31		
29 ☆	木	ごはん 揚げ春巻き チンジャオロースー 春雨スープ	 牛肉 春巻き ベーコン	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが 干しいりたけ	米 春雨 砂糖 でんぶん	油	魚介類	645	19	34	
30 ☆	金	● ○半夏生献立○ ● ごはん たこのから揚げ ごまだれ和え じゃがいものみそ汁	たこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま	きのこ	602	24	27	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年6月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭でとりたい食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー比(%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質				
1	木	ごはん ホキフライ ごぼうサラダ ミネストローネ		ホキフライ とり肉 大豆	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう	米 炒め	油 ごま	果物	721	27	24
2	金	ビビンバ チヂミ ナムル		牛肉 ささみ みそ	牛乳	にんじん にら	しやし きゅうり ぜんまい キャベツ しょうが にんにく	米 炒め チヂミ	油	魚介類	719	31	23
5	月	ごはん ハンバーグのみぞれかけ こうご和え 豆腐とわかめのみそ汁		ハンバーグ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ だいこん たくあん	米 炒め	油	緑黄色 野菜	704	25	26
6	火	ひじきごはん 鯖の塩焼き 梅肉和え 白玉麩のすまし汁		おば とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり ごぼう えのきたけ うめ	米 炒め ふ こんにやく	油	大豆	735	26	32
7	水	ごはん いかのフリッター キャベツのサラダ コンソメスープ		いかの天ぷら ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 炒め	油	海藻	717	24	30
8	木	ソフトめんミートソース 青じそサラダ ヨーグルト		牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しやし キャベツ グリンピース にんにく マッシュルーム	ソフトめん	油	いも類	828	37	26
9	金	ごはん(のり佃煮) いしもちじゃこのアーモンドがらめ おひたし 油揚げのみそ汁		いしもちじゃこ 油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	米 炒め じゃがいも	油 アーモンド	果物	722	26	24
12	月	ごはん 黒鯛の磯だれかけ きゅうりのさっぱり漬け かぼちゃのみそ汁		くろだ い 油揚げ みそ	牛乳 えび のり	かぼちゃ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 炒め	油	きのこ	714	33	21
13	火	米粉パン テンペととり肉のカレーソース和え フレンチサラダ 野菜スープ		とり肉 ベーコン テンペ	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しやし レモン	パン 米粉 炒め	油	小魚	779	32	33
14	水	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイの中華和え トマト		牛肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト ねぎ	しやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	米 炒め	油	魚介類	716	31	25
15	木	ごはん ままかりの南蛮漬け キャベツのおひたし かきたま汁		ままかり たまご 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 炒め でんぶん	油	緑黄色 野菜	719	29	27
16	金	ごはん ぶた肉のしょうが炒め みそけんちん汁 白桃ゼリー		ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが	米 炒め ゼリー	油	海藻	776	31	30
19	月	ごはん 鯖のみそだれかけ ごま和え 豆腐のすまし汁		さば 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 炒め	油 ごま	いも類	746	27	33
20	火	五目ごはん 鯖の塩焼き しそひじき和え なすのみそ汁		さくら とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり ごぼう ししいたけ	米 こんにやく 炒め	油	雑実類	720	32	26
21	水	ごはん とり肉の竜田揚げ もやしのおひたし 茎わかめのみそ汁		とり肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 炒め でんぶん 小麦粉(泉原のみ)	油	きのこ	752	29	31
22	木	塩ラーメン 揚げしゅうまい ツナの和え物		ぶた肉 いか しょうまい まぐろ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが ししいたけ	中華めん 炒め	油	大豆	715	39	23
23	金	ハヤシライス イタリアンサラダ さくらんぼ		牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム さくらんぼ	米	油 ドレッシング	小魚	780	27	27
26	月	ごはん 鮭の香草焼き キャベツのマヨネーズ和え(エッグケアマヨネーズ) マカロニスープ		さけ ベーコン	牛乳	にんじん バセリ パジル	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく レモン	米 マカロニ	油 エッグケアマヨネーズ	海藻	718	30	30
27	火	米粉パン ポークビーンズ きゅうりのサラダ ーロゼリー		ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	パン 炒め じゃがいも ゼリー	油	果物	768	35	23
28	水	ごはん つくねのしょうが醤油かけ ちりめん和え 大根のみそ汁		つくね 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ だいこん もやし しょうが	米 炒め でんぶん	油	雑実類	702	23	28
29	木	ごはん 揚げ春巻き チンジャオロースー 春雨スープ		牛肉 春巻き ベーコン	牛乳	かピーマン ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが ししいたけ	米 春雨 炒め でんぶん	油	魚介類	802	22	34
30	金	● ○半夏生献立○ ● ごはん たこのから揚げ ごまだれ和え じゃがいものみそ汁		たこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	米 炒め じゃがいも でんぶん	油 ごま	きのこ	716	28	25

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

玉野市立学校給食センター・東児調理場

答え：毒
昔前にはアミダリイという毒は惣羅が
これによって、樹干や竹筒などに加工する
ことが出来た。樹干に加工する過程で水分や米煮
が減少するものもありますが、逆に塩えも
の生あります
※ちなみに昔前に含まれている殺菌のアルブカリ
は毒にしやすることになりました。

平成29年7月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭でとれた食品	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	炭水化物	ビタミンC	炭水化物	脂質					
3	月	ごはん ぶた肉のキムチ炒め わかめスープ 小魚	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ 小魚	にんにく ねぎ	たまねぎ ほうろくキムチ	米 砂糖	油	いも類	717	31	28	
4	火	ごはん 鰯のたれかけ ごま和え じゃがいものみそ汁	さくら 油揚げ みそ	牛乳	にんにく ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも でんぶ	油 ごま	きのこ	710	30	23	
5	水	ごはん とり肉のゆずこしょう焼き おひたし 豆腐汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんにく チンゲンサイ ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 砂糖	油	海藻	711	29	29	
6	木	ぶっかけうどん かき揚げ そくせき漬け	かつおぶし	牛乳	にんにく ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが	うどん 小麦粉 でんぶ	油	魚介類	704	19	23	
7	金	●●●七夕献立●●● ごはん 鰯の天ぷら 赤じそ和え そうめん汁 笹団子	油揚げ 鰯の天ぷら	牛乳	にんにく ねぎ	たまねぎ だいこん もやし 赤じそ	米 そうめんばち 笹団子	油	果物類	704	21	23	
10	月	ごはん 鯖の塩焼き みそ炒め 白玉麩のすまし汁	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんにく ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 ふ 砂糖	油	豆類	727	27	32	
11	火	米粉パン ハンバーグのケチャップソースかけ フレンチサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんにく パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ	油 フレンチドレッシング	緑黄色 野菜	722	30	29	
12	水	●●●たまのお宝献立●●● ごはん 鰯の美味だれ和え きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	すずき みそ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ にんにく ねぎ	きゅうり たまねぎ 白ねぎ しょうが	米 砂糖	油	種実類	708	29	23	
13	木	ごはん ぶた肉のから揚げ キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんにく ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが	米 小麦粉(東児のみ) でんぶ 米粉 砂糖	油	魚介類	720	29	26	
14	金	カレーライス もやしのサラダ 冷凍みかん	牛肉	牛乳	かぼちゃ にんにく	たまねぎ キャベツ もやし グリンピース しょうが にんにく みかん バインアップル	米 砂糖	油	小魚	745	24	22	
18	火	ごはん 鰯の竜田揚げ 梅肉和え みそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	にんにく ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが うめ	米 でんぶ 小麦粉(東児のみ) じゃがいも 砂糖	油	種実類	714	29	25	
19	水	ごはん つくねの甘酢和え チンゲンサイの和え物 春雨スープ	つくね とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんにく ねぎ	たまねぎ もやし	米 砂糖 春雨	油	小魚類	727	26	29	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

水分補給について

通常の水分補給は水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぼうにしましょう。
牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーの摂りすぎになってしまいます。また、ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。食べ物にも水分は含まれています。朝、昼、晩の三食をしっかり食べることで、飲み物以外からも水分補給ができるようにしましょう。



クイズ

Q. 梅の実を梅干しにすると、
なくなるものはな〜んだ？



※このクイズは、玉野市立学校給食センター・東児調理場で作成したものです。
正解は「水」です。
梅の実には水分が多く含まれていますが、梅干しにする過程で水分が蒸発してしまいます。
梅干しは、梅の実の水分がほとんどなくなっている状態です。
梅干しを食べると、梅の酸味や塩味は残りますが、水分はほとんどなくなっています。
梅干しは、梅の実の水分がなくなっている状態です。
梅干しを食べると、梅の酸味や塩味は残りますが、水分はほとんどなくなっています。
梅干しは、梅の実の水分がなくなっている状態です。
梅干しを食べると、梅の酸味や塩味は残りますが、水分はほとんどなくなっています。

平成29年9月 こんだてひょう

(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび	 こんだてめい 献立名	あかいろ しよくひん 赤色の食品		みどりいろ しよくひん 緑色の食品		きいろ しよくひん 黄色の食品		家庭でとりた い食品	エ ネルギー (kcal)	たん ぱく 質	脂 質 (%)	エ ネルギー 比
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる						
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
1	☆	金	ごはん ホキフライ キャベツのサラダ マカロニスープ		ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ	米 マカロニ 炒め	油	果物	590	21	26
4	☆	月	ごはん(わかめふりかけ) しやもの天ぷら 野菜炒め かきたま汁		豆腐 卵 ちくわ みそ しやもの天ぷら	牛乳 わかめ	にんじん わぎ キャベツ たまねぎ	米 炒め でんぶ	油	お漬物(漬)	570	22	27
5	☆	火	ピーンズサンド(米粉パン ピーンズサンドの具) 野菜のスー煮 一口ぶどうゼリー		ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ	米粉パン でんぶ ゼリー	油	小魚	634	28	29
6	☆	水	ごはん 鯖の香味焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁		さわか 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん わぎ きゅうり たまねぎ しょうが	米 炒め	油	いし類	592	26	26
7	☆	木	ごはん とり肉の照り焼き ごま和え なすのみそ汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん わぎ なす たまねぎ もやし きゅうり しょうが	米 炒め	ごま 油	果物	603	25	31
8	☆	金	ごはん 白身魚のチリソース和え チンゲンサイの中華和え ワンタンスープ		たら とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん わぎ たまねぎ もやし にんにく しょうが	米 ワンタン 炒め	油	雑穀類	597	22	23
11	☆	月	ごはん ハンバーグのみぞれかけ 赤じそ和え 油揚げのみそ汁		ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん わぎ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 赤じそ	米	油	きのこ	591	22	29
12	☆	火	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 白玉麩のすまし汁		さば ちくわ	牛乳	にんじん わぎ さやいんげん たまねぎ 切り干しだいこん えのきたけ	米 ふ 炒め	油	魚そう	624	23	32
13	☆	水	●●●たまのお宝献立●●● ごはん 黒鯛の磯辺揚げ おひたし 豆腐のみそ汁		くろだい 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん わぎ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	米 でんぶ 炒め	油	いし類	590	25	28
14	☆	木	ソフトめんチキントマトソース フライドポテト 海藻サラダ		とり肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	ソフトめん でんぶ じゃがいも 炒め	油	果物	606	25	27
15	☆	金	ごはん 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 中華和え		豆腐 ぶた肉 しゅうまい みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ わぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく しいたけ	米 炒め	油	魚介類	616	26	25
19	☆	火	米粉パン いかリングフライ コーンサラダ コンソメスープ		いかリングフライ ベーコン	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米粉パン 炒め	油	豆類	586	24	29
20	☆	水	ごはん つくねのたれかけ おかか和え じゃがいものみそ汁		つくね かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん わぎ キャベツ たまねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも	油	雑穀類	594	19	29
21	☆	木	ごはん 鯉の竜田揚げ ごぼうの和え物 なめこのみそ汁		あじ 油揚げ	牛乳	にんじん わぎ たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが なめこ	米 でんぶ 炒め 小麦粉(東児のみ)	油 ごま	小魚	611	26	27
22	☆	金	チキンカレーライス イタリアンサラダ 冷凍みかん		とり肉 とりレバー	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり もやし グリンピース しょうが にんにく みかん バイナップル	米 じゃがいも	油 ドレッシング	海そう	637	20	25
25	☆	月	ごはん とり肉の彩りあんかけ 梅肉和え 大根のみそ汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ビーマン わぎ だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり 黄ピーマン うめ	米 でんぶ 炒め	油	いも類	598	24	29
26	☆	火	ごはん ボロニアステーキ フレンチサラダ ポテトスープ		ボロニアステーキ ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	雑穀類	583	21	28
27	☆	水	ごはん 鯛の甘辛たれかけ ちりめん和え さつまいものみそ汁		いわし 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん わぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 炒め さつまいも でんぶ 小麦粉(東児のみ)	油	きのこ	689	29	27
28	☆	木	ジャージャーめん 揚げ春巻き 中華サラダ		ぶた肉 大豆 みそ 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ わぎ たまねぎ しやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	中華めん 炒め でんぶ	油	魚介類	708	28	33
29	☆	金	ごはん 鯖の塩焼き こうご和え けんちん汁		さば 豆腐	牛乳	にんじん こまつな わぎ キャベツ だいこん ごぼう たくあん	米 こんにやく さといも	油	小魚	624	23	34

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日」に「☆」のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年9月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭でとりたい食品	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)		
			たんぱく質	無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質						
1☆	金	ごはん ホキフライ キャベツのサラダ マカロニスープ		ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ	米 マカロニ 砂糖	油	果物	702	24	25	
4☆	月	ごはん(わかめふりかけ) ししゃもの天ぷら 野菜炒め かきたま汁		豆腐 卵 ちくわみそ ししゃもの天ぷら	牛乳	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 でんぶ	油	無着色野菜	733	27	28
5	火	ビーンズサンド(米粉パン ビーンズサンドの具) 野菜のスープ煮 一口ぶどうゼリー		ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ	米粉パン でんぶ ゼリー	油	小魚	765	34	27	
6☆	水	ごはん 鯖の香味焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁		さくら 油揚げ みそ	牛乳	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	いも類	704	30	25
7☆	木	ごはん とり肉の照り焼き ごま和え なすのみそ汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳		にんじん ねぎ	なす たまねぎ もやし きゅうり しょうが	米 砂糖	ごま 油	果物	714	29	29
8☆	金	ごはん 白身魚のチリソース和え チンゲンサイの中華和え ワンタンスープ		たら とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが	米 ワンタン 砂糖	油	雑実類	710	26	21	
11☆	月	ごはん ハンバーグのみぞれかけ 赤じそ和え 油揚げのみそ汁		ハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 赤じそ	米	油	きのこ	703	25	27
12☆	火	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 白玉麩のすまし汁		さば ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 切り干しだいこん えのきたけ	米 ふ 砂糖	油	海そう	710	25	29	
13☆	水	●●●たまのお宝献立●●● ごはん 黒鯛の磯辺揚げ おひたし 豆腐のみそ汁		くろだい 豆腐 みそ	牛乳	百のり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり だいこん	米 でんぶ 砂糖	油	いも類	702	30	26
14☆	木	ソフトめんチキントマトソース フライドポテト 海藻サラダ		とり肉 まぐろ	牛乳	わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	ソフトめん でんぶ じゃがいも 砂糖	油	果物	723	29	25
15☆	金	ごはん 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい 中華和え		豆腐 ぶた肉 しゅうまい みそ	牛乳		にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし しょうが にんにく 干しいりけ	米 砂糖	油	魚介類	722	30	23
19	火	米粉パン いかリングフライ コーンサラダ コンソメスープ		いかリングフライ ベーコン	牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米粉パン 砂糖	油	豆類	741	31	28
20☆	水	ごはん つくねのたれかけ おかか和え じゃがいものみそ汁		つくね かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも	油	雑実類	711	22	28
21☆	木	ごはん 鰻の竜田揚げ ごぼうの和え物 なめこのみそ汁		あじ 油揚げ	牛乳		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが なめこ	米 でんぶ 砂糖 小麦粉(東児のみ)	油 ごま	小魚	715	28	26
22	金	チキンカレーライス イタリアンサラダ 冷凍みかん		とり肉 とりレバー	牛乳		にんじん	たまねぎ きゅうり もやし グリンピース しょうが にんにく みかん バイナップル	米 じゃがいも	油 ドレッシング	海そう	760	23	23
25☆	月	ごはん とり肉の彩りあんかけ 梅肉和え 大根のみそ汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳		にんじん ビーマン ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり 黄ピーマン うめ	米 でんぶ 砂糖	油	いも類	707	28	28
26☆	火	ごはん ポロニアステーキ フレンチサラダ ポテトスープ		ポロニアソーセージ ベーコン	牛乳		にんじん えだまめ	たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	雑実類	719	26	28
27☆	水	ごはん 鰯の甘辛たれかけ ちりめん和え さつまいものみそ汁		いわし 油揚げ	牛乳	ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 砂糖 さつまいも でんぶ 小麦粉(東児のみ)	油	きのこ	794	31	25
28☆	木	ジャージャーめん 揚げ春巻き 中華サラダ		ぶた肉 大豆 みそ 春巻き	牛乳		にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく 干しいりけ	中華めん 砂糖 でんぶ	油	魚介類	816	33	30
29☆	金	ごはん 鯖の塩焼き こうこ和え けんちん汁		さば 豆腐	牛乳		にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう たくあん	米 こんにゃく さといも	油	小魚	710	25	30

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日」に「欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年10月 こんだてひょう

(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児講理場

日	ようび	 こんだてめい 献立名 	赤色の食品		緑色の食品	黄色の食品		献立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質	脂質	塩分 (食塩相当 量)
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる						
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質・炭水化物	脂質					
2	月	ごはん おからハンバーグのたれかけ こぶ和え 豆乳汁		おからハンバーグ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 豆腐	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	油	魚介類	646	21	28
3	火	ごはん 肉団子の甘酢和え チンゲンサイの中華和え 春雨スープ		つくね ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ もやし	米 春雨 砂糖	油	魚介類	619	21	29
4	水	◇ ◆ ◇ 十五夜献立 ◇ ◆ ◇ ごはん 焼きしゃも ごま和え いものこ汁 月見団子		しゃも とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん	米 砂糖 厚揚げ 月見団子	油 ごま	きのこ類	650	22	20
5	木	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 酢の物		とり肉 ちくわの磯辺揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ もやし しめじ	うどん 砂糖 こんにゃく	油	海苔類	618	24	28
6	金	ごはん 鯖の香草焼き ツナサラダ マカロニスープ		さむら まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ たまねぎ キャベツ にんにく レタス	米 マカロニ 砂糖	油	豆腐類	611	26	23
10	火	◇ ◆ ◇ 目の愛護デー献立 ◇ ◆ ◇ 米粉パン かぼちゃコロッケ にんじんサラダ コンソメスープ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米粉パン パン粉 砂糖	油 ドレッシング	肉類	606	21	30
11	水	ごはん いかの天ぷら おひたし 大根のみそ汁		いかの天ぷら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ だいこん もやし たまねぎ	米 砂糖	油	いも類	637	21	30
12	木	ごはん 鯖のしょうが煮 梅肉和え 赤だし		鯖のしょうが煮 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ うめ	米 砂糖		漬物類	625	25	27
13	金	キーマカレーライス 野菜サラダ 一口オレンジゼリー		お肉 大豆 とり肉バー	牛乳	にんじん トマト たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース しょうが にんにく	米 砂糖 ゼリー	油	海苔類	602	25	26
15	月	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 白玉麩のすまし汁		さば ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	油	果物	666	23	31
17	火	米粉パン とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー ミネストローネ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも	油	野菜系野菜	629	30	32
18	水	◇ ◆ ◇ たまのお宝献立 ◇ ◆ ◇ ごはん 小饅頭のカレー南蛮だれかけ もやしの和え物 豆腐のみそ汁		小饅頭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ もやし はくさい	米 砂糖 でんぶん	油	いも類	607	24	24
19	木	ごはん ぶた肉と野菜の炒め物 根菜汁 かみかみ大豆		ぶた肉 油揚げ かみかみ大豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しょうが	米 砂糖	油	小豆	658	26	28
20	金	ごはん 白身魚のレモンマリネ キャベツのマヨネーズサラダ 野菜スープ		たら とり肉	牛乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ レモン	米 砂糖 じゃがいも	油 エッグケアマヨネーズ	魚介類	620	21	24
23	月	ごはん 八宝菜 揚げ春巻き 中華和え		ぶた肉 いか 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ	米 砂糖	油	魚介類	608	24	30
24	火	ごはん しゃもの天ぷら ひじきの炒り煮 なめこのみそ汁		しゃもの天ぷら ちくわ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ なめこ	米 砂糖	油	果物	659	24	29
25	水	ごはん(かなぎ佃煮) つくねのたれかけ こうご和え じゃがいものみそ汁		つくね 油揚げ みそ	牛乳	こまつな(にんじん) ねぎ たまねぎ もやし しょうが たくあん	米 砂糖 じゃがいも	油	きのこ類	637	22	23
26	木	ソフトめんクリームソース 枝豆のサラダ りんご		とり肉 豆乳	牛乳	にんじん えだまめ パセリ たまねぎ キャベツ しめじ りんご	ソフトめん 砂糖	油	魚介類	618	27	25
27	金	ごはん 秋刀魚のみぞれかけ 赤じそ和え 豆腐のすまし汁		さんま 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ もやし たまねぎ だいこん はくさい 赤じそ えのき豆	米	油	いも類	636	25	31
30	月	ごはん 鮭の紅しょうが揚げ おかか和え ぶた汁		ぶり ぶた肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ねぎ キャベツ はくさい ごぼう だいこん 紅しょうが	米 でんぶん 砂糖 小麦粉(唐揚げのみ) さつまいも	油	海苔類	671	29	26
31	火	米粉パン ラビオリのトマト煮 イタリアンサラダ みかん		とり肉 ラビオリ	牛乳	にんじん トマト たまねぎ もやし キャベツ グリーンピース(こんにゃくしめじ) みかん	米粉パン じゃがいも	油 ドレッシング	豆類	647	23	23

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年10月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

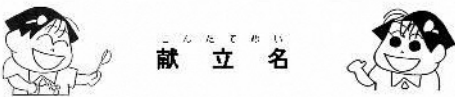
日	曜日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		食 材 で と り た 食 品	(k c a l o r y)	たん ぱく 質 (g)	エ ネ ル ギ ー 比 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	無機質	カロテン	無機質	炭水化物	脂質				
2	月	ごはん おからハンバーグのたれかけ こぶ和え 豆乳汁		おからハンバーグ 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	油	魚介類	736	23	25
3	火	ごはん 肉団子の甘酢和え チンゲンサイの中華和え 春雨スープ		つくね ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし	米 春雨 砂糖	油	雑穀類	730	23	28
4	水	◇ ◆ ◇ 十五夜献立 ◇ ◆ ◇ ごはん 焼きししゃも ごま和え いものこ汁 月見団子		ししゃも とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん	米 砂糖 甲子 月見団子	油 ごま	さのこ類	749	25	19
5	木	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 酢の物		とり肉 ちくわの磯辺揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし しめじ	うどん 砂糖 こんにゃく	油	海そう	707	27	26
6	金	ごはん 鯖の香草焼き ツナサラダ マカロニスープ		さばら まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ (にんにく しめじ)	米 マカロニ 砂糖	油	豆類	720	31	24
10	火	◇ ◆ ◇ 目の愛護デー献立 ◇ ◆ ◇ 米粉パン かぼちゃコロッケ にんじんサラダ コンソメスープ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ (にんじん)	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	米粉パン パン粉 砂糖	油 ドレッシング	肉類	722	25	28
11	水	ごはん いかの天ぷら おひたし 大根のみそ汁		いかの天ぷら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	米 砂糖	油	いも類	722	23	27
12	木	ごはん 鯛のしょうが煮 梅肉和え 赤だし		鯛のしょうが煮 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ うめ	米 砂糖		雑穀類	715	28	25
13	金	キーマカレーライス 野菜サラダ 一口オレンジゼリー		ぶた肉 大立 とりレバー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース しょうが (にんにく)	米 砂糖 ゼリー	油	海そう	819	29	24
16	月	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 白玉麩のすまし汁		さば ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう	米 砂糖 ふ こんにゃく	油	果物	750	25	27
17	火	米粉パン とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー ミネストローネ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも	油	緑黄色 野菜	759	36	30
18	水	◇ ◆ ◇ たまのお室献立 ◇ ◆ ◇ ごはん 小鯛のカレー南蛮だれかけ もやしの和え物 豆腐のみそ汁		小鯛 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし はくさい	米 砂糖 でんぶん	油	いも類	715	28	22
19	木	ごはん ぶた肉と野菜の炒め物 根菜汁 かみかみ大豆		ぶた肉 油揚げ かみかみ大豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しょうが	米 砂糖	油	小魚	769	29	27
20	金	ごはん 白身魚のレモンマリネ キャベツのマヨネーズサラダ 野菜スープ		たら とり肉	牛乳	にんじん パセリ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油 エッグケアマヨネーズ	雑穀類	731	24	23
23	月	ごはん 八宝菜 揚げ春巻き 中華和え		ぶた肉 いか 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しょうが 中しんじけ	米 砂糖	油	魚介類	794	27	27
24	火	ごはん ししゃもの天ぷら ひじきの炒り煮 なめこのみそ汁		ししゃもの天ぷら ちくわ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ なめこ	米 砂糖	油	果物	757	27	27
25	水	ごはん(かなざり煮) つくねのたれかけ こうご和え じゃがいものみそ汁		つくね 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが たくあん	米 砂糖 じゃがいも	油	さのこ類	750	25	21
26	木	ソフトめんクリームソース 枝豆のサラダ りんご		とり肉 豆乳	牛乳	にんじん えだまめ パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ りんご	ソフトめん 砂糖	油	魚介類	732	32	24
27	金	ごはん 秋刀魚のみぞれかけ 赤じそ和え 豆腐のすまし汁		さんま 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん (はくさい 赤じそ えのきたけ)	米	油	いも類	719	26	28
30	月	ごはん 鯛の紅しょうが揚げ おかか和え ぶた汁		おけ ぶた肉 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい ごぼう だいこん 紅しょうが	米 でんぶん 砂糖 小麦粉(東児のみ) さつまいも	油	海そう	777	32	24
31	火	米粉パン ラビオリのトマト煮 イタリアンサラダ みかん		とり肉 ラビオリ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ グリーンピース にんにく しめじ みかん	米粉パン じゃがいも	油 ドレッシング	豆類	780	29	22

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年11月 こんだてひょう

しょうがっこう
(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび	 こ ん な て ん い 献 立 名	赤色の食品 あかいろ しよくひん		緑色の食品 りどいろ しよくひん		黄色の食品 きいろ しよくひん		栄養成分表 えいようぶんぎょう	エネルギー エネルギー	たんぱく質 たんぱくしつ	脂質 しじつ	塩分 しよふん
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる						
			たんぱく質 たんぱくしつ	無機質 むけいしつ	ビタミン・無機質 びたみん・むけいしつ		炭水化物 たんであいかくぶつ	脂質 しじつ					
1	★ 水	ごはん つくね こうこ和え 赤だし	 つくね 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ もやし たくあん えのきたけ	米		急須茶	628	27	24		
2	★ 木	ごはん かつおフライ おひたし 白玉麴のすまし汁	 かつおフライ たくわ	牛乳	にんにく ねぎ ほういし たまねぎ だいこん えのきたけ	米 卵 砂糖	油	急須茶	646	22	30		
6	★ 月	ごはん ぶた肉のしょうが炒め えのきたけのみそ汁 一口ぶどうゼリー	 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんにく ねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	油	純白無糖	674	28	29		
7	★ 火	ごはん 秋刀魚の塩焼き いんげんのアーモンド和え じゃがいものみそ汁	 さんま 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん さんじん ねぎ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	海苔	688	26	33		
8	★ 水	◆ ◇ ◆ いい歯の日献立 ◆ ◇ ◆ ごはん とり肉のみそだれかけ ごぼうの和え物 かきたま汁	 とり肉 たまご 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんにく ねぎ ごぼう たまねぎ	米 砂糖 せんぶん	油 エッグマヨネーズ	きのこ茶	688	28	31		
9	★ 木	五目ラーメン 揚げ春巻き ささみの和え物	 ぶた肉 春巻き ささみ	牛乳	チンゲンサイ さんじん ねぎ たまねぎ もやし だいこん かつおろし たけのこ	中華めん 砂糖	油	小魚	664	29	32		
10	★ 金	ごはん 吹き寄せ煮 ししゃもの天ぷら 酢の物	 とり肉 たくわ 厚揚げ ししゃもの天ぷら	牛乳	さんじん こまつな さやいんげん れんこん もやし しめじ	米 かり 里子 砂糖	油	果物	693	25	24		
地場産物を知る週間	13	★ 月	ごはん シバエビと黒大豆の揚げ煮 甘酢和え 油揚げのみそ汁	 シバエビ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんにく ねぎ ほういし たまねぎ だいこん	米 砂糖	油	にも実茶	612	24	24	
	14	★ 火	米粉パン とり肉の香草焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	 とり肉 ベーコン	牛乳	さんじん たまねぎ キャベツ もやし さんかく レモン	米粉パン	油 フレッシング	豆類	621	29	36	
	15	★ 水	ごはん すき焼き もやしの和え物 トマト	 牛肉 豆腐	牛乳	さんじん トマト チンゲンサイ ほういし たまねぎ もやし ほうろ 白ねぎ	米 さんかく 砂糖	油	急須茶	608	24	24	
	16	★ 木	ごはん げたの磯辺揚げ 赤じそ和え さつまいものみそ汁	 げた 油揚げ みそ	牛乳 曹のり	にんにく こまつな ねぎ だいこん たまねぎ 赤じそ	米 さつまいも 味噌	油	きのこ茶	615	22	22	
	17	★ 金	ポークカレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく たまねぎ ほういし もやし グリンピース とうがん さんかく	米 じゃがいも	油 フレッシング	小魚	688	24	23	
20	★ 月	ごはん 鰻の竜田揚げ 土佐煮 わかめのすまし汁	 あじ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんにく さやいんげん ねぎ たまねぎ れんこん しょうが	米 さんかく せんぶん 卵 砂糖 小豆粉(菜肉のみ)	油	果物	622	26	23		
21	★ 火	ごはん とり天 キャベツの和え物 湯葉のすまし汁	 とり天 湯葉	牛乳	さんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	米 砂糖	油 こま	急須茶	613	22	28		
22	★ 水	ごはん 鰯のしょうが煮 しそひじき和え 豆腐のみそ汁	 鰯のしょうが煮 豆腐 みそ	牛乳 かつお	にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん	米		純白無糖	625	25	25		
24	★ 金	ごはん 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい テンゲンサイの和え物	 豆腐 ぶた肉 牛肉 しょうまい みそ	牛乳	チンゲンサイ にんにく ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しょうが さんかく だししめじ	米 砂糖 せんぶん	油	急須茶	672	29	25		
27	★ 月	ごはん とり肉の照り焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	 とり肉 豆腐	牛乳	こまつな さんじん ねぎ だいこん もやし れんこん しょうが	米 さんかく かり 砂糖	油	小魚	617	25	27		
28	★ 火	ト ト ト リザーブAランチ ト ト ト 米粉パン ホキフライ コーンサラダ ミネストローネ ミックスナッツ	 ホキフライ ベーコン	牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ とうろろし マッシュルーム	米粉パン マカロニ 砂糖	油 ミックスナッツ	菜類 小魚	671	28	31		
		ト ト ト リザーブAランチ ト ト ト 米粉パン ミンチカツ コーンサラダ ミネストローネ 小魚		牛乳 小魚			油	急須茶 にも実茶	677	25	33		
29	★ 水	ごはん ポテトハンバーグ おかか和え 大根のみそ汁 納豆	 ポテトハンバーグ 納豆 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんにく チンゲンサイ ねぎ たまねぎ だいこん もやし	米 砂糖	油	きのこ茶	640	26	23		
30	★ 木	ごはん いしもちじゃこのアーモンド和え 梅肉和え なめこのみそ汁	 いしもちじゃこ 油揚げ みそ	牛乳	さんじん ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん なめこ かつめ	米 砂糖	油 アーモンド	急須茶	604	22	24		

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に★のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年11月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜	日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭 でと りた い 食 品	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	エ ネ ル ギ ー 比 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
						無機質							
1	水	★	ごはん つくね こうこ和え 赤だし	つくね 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし たくあん えのきたけ	米		魚介類	718	30	22
2	木	★	ごはん かつおフライ おひたし 白玉熬のすまし汁	かつおフライ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ	米 ふ 砂糖	油	いも類	728	24	27
6	月	★	ごはん ぶた肉のしょうが炒め えのきたけのみそ汁 一口ぶどうゼリー	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	油	緑黄色野菜	793	32	28
7	火	★	ごはん 秋刀魚の塩焼き いんげんのアーモンド和え じゃがいものみそ汁	さんま 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	海藻	812	30	32
8	水	★	◆ ◇ ◆ いい歯の日献立 ◆ ◇ ◆ ごはん とり肉のみそだれかけ ごぼうの和え物 かきたま汁	とり肉 たまご 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	米 砂糖 でんぶ	油 エッグケアマヨネーズ	きのこ類	809	32	29
9	木	★	五目ラーメン 揚げ春巻き ささみの和え物	ぶた肉 春巻き ささみ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし だいこん とうもろこし たけのこ	中華めん 砂糖	油	小魚	762	34	29
10	金	★	ごはん 吹き寄せ煮 ししゃもの天ぷら 酢の物	とり肉 ちくわ 厚揚げ ししゃもの天ぷら	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	れんこん もやし しめじ	米 くり 里芋 砂糖	油	果物	790	28	22
13	月	★	ごはん シバエビと黒大豆の揚げ煮 甘酢和え 油揚げのみそ汁	シバエビ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん	米 砂糖	油	種実類	721	27	23
14	火	★	米粉パン とり肉の香草焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし に んにく レモン	米粉パン	油 ドレッシング	豆類	750	34	34
15	水	★	ごはん すき焼き もやしの和え物 トマト	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	はくさい たまねぎ もやし ごぼう 白ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	油	魚介類	716	27	22
16	木	★	ごはん げたの磯辺揚げ 赤じそ和え さつまいものみそ汁	げた 油揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ 赤じそ	米 さつまいも 米粉	油	きのこ類	712	24	20
17	金	★	ポークカレーライス フレンチサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさい もやし グリーンピース とうがん にんにく	米 じゃがいも	油 ドレッシング	小魚	797	27	21
20	月	★	ごはん 鰻の竜田揚げ 土佐煮 わかめのすまし汁	あじ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ れんこん しょうが	米 こんにゃく でんぶ ふ 砂糖 小麦粉(東児のみ)	油	果物	733	30	21
21	火	★	ごはん とり天 キャベツの和え物 湯葉のすまし汁	とり天 湯葉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	米 砂糖	油 ごま	いも類	759	27	28
22	水	★	ごはん 鰻のしょうが煮 豆腐のみそ汁	鰻のしょうが煮 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	米		緑黄色野菜	710	27	23
24	金	★	ごはん 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい チンゲンサイの和え物	豆腐 ぶた肉 牛肉 しゅうまい みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく 干ししいたけ	米 砂糖 でんぶ	油	魚介類	782	33	24
27	月	★	ごはん とり肉の照り焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	とり肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	だいこん もやし れんこん しょうが	米 こんにゃく 里芋 砂糖	油	小魚	723	29	25
28	火	★	♪ ♪ ♪ リザーブランチ ♪ ♪ ♪ 米粉パン ホキフライ コーンサラダ ミネストローネ ミックスナッツ	ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン マカロニ 砂糖	油 ミックスナッツ	肉類 小魚	778	31	29
			♪ ♪ ♪ リザーブランチ ♪ ♪ ♪ 米粉パン ミンチカツ コーンサラダ ミネストローネ 小魚		牛乳 小魚				油	魚介類 種実類	784	29	30
29	水	★	ごはん ポテトハンバーグ おかか和え 大根のみそ汁 納豆	ポテトハンバーグ 納豆 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ だいこん もやし	米 砂糖	油	きのこ類	727	29	21
30	木	★	ごはん いしもちじゃこのアーモンド和え 梅肉和え なめこのみそ汁	いしもちじゃこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん なめこ うめ	米 砂糖	油 アーモンド	いも類	712	25	23

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に★のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成29年12月 こんだてひょう

(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび	 こんだてのい 献立名	あかいしよくひん 赤色の食品		きいろしよくひん 緑色の食品		きいろしよくひん 黄色の食品		家庭でとれた 食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	献立(9月)エ ネルギー比
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる						
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
1 ☆	金	ごはん(かなぎ佃煮) おでん おひたし りんご	 ぶた肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 こんが かなぎ佃煮	にんじん だいこん キャベツ もやし りんご		米 砂糖 さといも こんにやく	油	野菜類	646	28	18	
4	月	コーンピラフ ヒレカツ イタリアンサラダ コンソメスープ	 ヒレカツ ベーコン とり肉	牛乳 寒天	にんじん えだまめ パセリ たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし 赤ピーマン マッシュルーム		米	油 ドレッシング	果物	647	26	27	
5 ☆	火	ごはん えびのチリソース和え 茎わかめの和え物 ワンタンスープ	 えびフリッター 肉ワンタン	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ たけのこ 白ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ		米 砂糖	油	いも類	711	24	30	
6 ☆	水	ごはん 鰯の磯だけかけ 酢のもの じゃがいものみそ汁 きょうほうゼリー	 あじ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん わぎ はくさい たまねぎ えのきたけ		米 砂糖 でんぶん じゃがいも ゼリー	油	小魚	680	28	18	
7 ☆	木	かやくうどん こうこ和え おやき	 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん わぎ たまねぎ キャベツ もやし たくあん しめじ		米 こんにやく おやき	油	海藻	628	24	25	
8 ☆	金	ごはん 鰯のしょうが煮 ごま和え みそけんちん汁	 鰯のしょうが煮 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん わぎ もやし だいこん ごぼう		米 砂糖 こんにやく	油 ごま	果物	645	26	27	
11 ☆	月	ごはん 秋刀魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 ぶた汁	 さんま ぶた肉 平天 油揚げ みそ	牛乳	にんじん わぎ さやいんげん ごぼう だいこん 切り干し大根		米 砂糖 さといも	油	きのこ類	698	26	31	
12	火	胚芽パン アンサンブルエッグ フレンチサラダ クリームシチュー クリスマスケーキ	 アンサンブルエッグ とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム		胚芽パン 砂糖 ケーキ	油	小魚	766	31	32	
13 ☆	水	●○たまのお宝献立○● ごはん(のり佃煮) ぐちの甘酢和え 大根の和え物 豆腐汁	 ぐち 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり佃煮	にんじん こまつな わぎ たまねぎ だいこん		米 砂糖	油 ごま	いも類	677	27	25	
14 ☆	木	ごはん キムチ鍋 チヂミ ナムル ミックスナッツ	 合脂ボール ぶた肉 チヂミ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん テンゲンサイ にはくさい もやし はくさいキムチ えのきたけ		米 砂糖	油 ミックスナッツ	魚介類	701	27	26	
15 ☆	金	ごはん とり肉のから揚げ おかか和え 湯葉のすまし汁	 とり肉 湯葉 かつおぶし	牛乳	にんじん わぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく えのきたけ		米 砂糖 でんぶん 米粉(寒児のみ)	油	緑黄色野菜	671	27	32	
18 ☆	月	ごはん 酢豚 コーン中華スープ 杏仁豆腐	 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん わぎ たまねぎ とうもろこし たけのこ きくらげ		米 砂糖 でんぶん 小麦粉(寒児のみ) 杏仁豆腐	油	豆類	686	26	27	
19 ☆	火	五目ごはん 紅鮭フライ もやしの和え物 わかめのすまし汁	 紅鮭フライ 豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな わぎ たまねぎ もやし ごぼう 干しいたけ		米 こんにやく 砂糖	油	小魚	650	26	26	
20 ☆	水	ごはん つくね いんげんのアーモンド和え 赤だし	 つくね 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん わぎ たまねぎ えのきたけ		米 砂糖	油 アーモンド	果物	623	27	23	
21 ☆	木	ソフトめんミートソース 青じそサラダ みかん	 牛肉 ぶた肉 さきみ	牛乳	にんじん トマト たまねぎ もやし キャベツ グリンピース にんにく マッシュルーム みかん		ソフトめん	油 ドレッシング	いも類	669	30	26	
22 ☆	金	○●冬至の日献立○● ごはん 鰯のみりん干し 柚香和え かぼちゃのみそ汁 納豆	 鰯のみりん干し 油揚げ 納豆 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん わぎ はくさい たまねぎ ゆず		米 砂糖	油	きのこ類	665	32	25	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

◆◆◆クリスマスケーキについて◆◆◆ ※詳細は、アレルギー対策表でご確認ください。

12月12日(火)の給食にはケーキがあります。卵・乳・小麦を使わずに米粉を原料としたココア味のスポンジにクリームをはさんだケーキです。友だちと一緒に同じケーキを食べて楽しい給食時間を過ごしましょう。



給食のお米は12月から今年採れた新米に変わります！お米は玉野市の在り地区で採れたお米で朝日米と言います。地域の恵みに感謝して残さず食べましょう！



平成29年12月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター 東児調理場

日	曜 日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		アレルギー の 有 無	たんぱく 質 (g)	たんぱく 質 (%)	脂 質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1	火	ごはん(かなぎ佃煮) おでん おひたし りんご	ふゆ肉 厚揚げ かなぎ佃煮	牛乳 かんぱん かなぎ佃煮	かんぱん	かんぱん ケイマン もやし りんご	米 砂糖 だし しょうゆ	油	アレルギー 有	782	82	17
4	日	コーンピラフ ヒレカツ イタリアンサラダ コンソメスープ	ヒレカツ ベーコン とけし	牛乳 焼肉	かんぱん えびまめ 揚げ物	たまご菜 ケイマン ほうれん草 とけし しょうゆ しょうゆ	米	油 フラメンゴ	アレルギー 有	775	81	15
5	火	ごはん えびのチリソース和え 茎わかめの和え物 ワンタンスープ	えびフリック 茎わかめ	牛乳 茎わかめ	かんぱん ちきり	だし かんぱん ちきり H ちきり かんぱん しょうゆが しょうゆが	米 砂糖	油	アレルギー 有	864	87	19
6	水	ごはん 鰯の磯だけかけ 酢の物 じゃがいものみそ汁 きよほうゼリー	鰯 佃煮 みた	牛乳 しょうゆ	かんぱん ちきり	しょうゆ かんぱん しょうゆ しょうゆ	米 砂糖 かんぱん しょうゆ しょうゆ	油	アレルギー 有	785	82	15
7	木	かやくうどん こうご和え おやき	かやく 汁揚げ	牛乳	かんぱん ちきり	たまご菜 ケイマン しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 しょうゆ おやき	油	アレルギー 有	796	87	17
8	金	ごはん 鰯のしょうが煮 ごま和え みそけんちん汁	鰯 しょうが煮 ごま みた	牛乳	かんぱん ちきり かんぱん ちきり	かんぱん しょうゆ しょうゆ	米 砂糖 かんぱん	油 しょうゆ	アレルギー 有	763	88	15
11	日	ごはん 秋刀魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 ぶた汁	かんぱん 秋刀魚 塩焼き 煮物	牛乳	かんぱん ちきり ちきり かんぱん	ぶた汁 かんぱん しょうゆ しょうゆ	米 砂糖 だし しょうゆ	油	アレルギー 有	824	81	10
12	月	胚芽パン アンサンブルエッグ フレンチサラダ クリームシチュー クリスマスケーキ	胚芽パン アンサンブル エッグ シチュー	牛乳	かんぱん プリン	かんぱん ケイマン しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	胚芽パン 砂糖 クリーム	油	アレルギー 有	869	86	30
13	火	●○たまのお宝献立●○ ごはん(のり佃煮) ぐちの甘酢和え 大根の和え物 豆腐汁	くち 豆腐 佃煮 みた	牛乳 しょうゆ	かんぱん しょうゆ ちきり	かんぱん しょうゆ	米 砂糖	油 しょうゆ	アレルギー 有	791	81	24
14	水	ごはん キムチ鍋 チヂミ ナムル ミックスナッツ	キムチ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳	かんぱん かんぱん しょうゆ	かんぱん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 砂糖	油 ミックスナッツ	アレルギー 有	810	81	15
15	木	ごはん とり肉のから揚げ おかか和え 湯葉のすまし汁	とり肉 しょうゆ かつお しょうゆ	牛乳	かんぱん ちきり	たまご菜 ケイマン しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 砂糖 かんぱん しょうゆ しょうゆ	油	アレルギー 有	788	81	10
16	金	ごはん 酢豚 コーン中華スープ 杏仁豆腐	ふゆ肉 ベーコン	牛乳	かんぱん ちきり	かんぱん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 砂糖 かんぱん しょうゆ しょうゆ	油	アレルギー 有	800	80	25
19	月	五目ごはん 紅鯉フライ もやしの和え物 わかめのすまし汁	五目ごはん 紅鯉 フライ しょうゆ	牛乳 しょうゆ	かんぱん しょうゆ ちきり	かんぱん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 かんぱん しょうゆ	油	アレルギー 有	749	88	17
20	火	ごはん つくね いんげんのアーモンド和え 赤だし	つくね しょうゆ みた	牛乳	かんぱん ちきり かんぱん ちきり	たまご菜 しょうゆ	米 砂糖	油 アーモンド	アレルギー 有	719	88	11
21	水	ソフトめんミートソース 青じそサラダ みかん	ソフトめん ミート ソース	牛乳	かんぱん しょうゆ	たまご菜 かんぱん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ソフトめん	油 フラメンゴ	アレルギー 有	769	86	15
22	木	○●冬至の日献立●○ ごはん 餅のみりん干し 柚香和え かぼちゃのみそ汁 納豆	餅のみりん干し しょうゆ しょうゆ	牛乳	かんぱん ちきり ちきり	かんぱん しょうゆ しょうゆ	米 砂糖	油	アレルギー 有	773	84	13

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

◆◇◆クリスマスケーキについて◆◇◆ 詳細は、アレルギー対策表でご確認ください。

12月12日(火)の給食にはケーキがあります。卵・乳・小麦を使わずに米粉を原料としたココア味のスポンジにクリームをはさんだケーキです。友だちと一緒に同じケーキを食べて楽しい給食時間を過ごしましょう。



給食のお米は12月から今年採れた新米に変わります！お米は玉野市の
の庄内地区で採れたお米で朝日米と言います。地域の恵みに感謝して
残さずに食べましょう！



平成30年1月 こんだてひょう

(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび		献立名		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		家庭でとりたい食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%E)
					おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
					たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質				
9	火	★	ごはん(ひじきふりかけ) ヒレカツ こうこ和え 湯葉のすまし汁		ヒレカツ 湯葉	牛乳 わかめ ひじきふりかけ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ たくあん	米	油	魚介類	645	26	24	
10	水	★	〇●〇お正月献立〇●〇 ごはん 鰯の照りたれかけ 紅白なます 白玉雑煮		ぶり とり肉	牛乳	金時にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しょうが	米 砂糖 白玉餅 でんぶん	油 ごま	豆類	702	29	26	
11	木	★	みそラーメン フヨウハイ 中華和え 杏仁豆腐		ぶた肉 かまぼこ フヨウハイ まぐろ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし しょうが にんにく さくらげ	中華めん 砂糖 杏仁豆腐	油	海そう類	673	35	26	
12	金	★	〇●〇宇野小学校 チャレンジ献立〇●〇 ごはん(味付けのり) 鯨の竜田揚げ れんこんのごま和え なめこのみそ汁		鯨の竜田揚げ ささみ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ れんこん なめこ	米 砂糖	油 ごま	果物	692	33	24	
15	月	★	ごはん とり肉のから揚げ おかか和え 赤だし		とり肉 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん しょうが えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	油	海そう類	686	28	32	
16	火	★	レーズンパン ポトフ フレンチサラダ みかん		ウインナー	牛乳	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし みかん	レーズンパン じゃがいも	油 ドレッシング	魚介類	684	25	22	
17	水	★	牛丼 柚香和え 洋梨ゼリー		牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 白ねぎ ゆず	米 砂糖 ごんにやく 洋梨ゼリー	油	緑黄色 野菜	643	23	21	
18	木	★	ごはん シバエビのチリソース和え ささみの和え物 ワンタンスープ ミックスナッツ		シバエビ ささみ 肉入りワンタン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ たまねぎ もやし にんにく しょうが さくらげ	米 砂糖 でんぶん	油 ミックスナッツ	海そう類	651	27	25	
19	金	★	ごはん 鰯の磯だれかけ ごま和え さつま汁		さわら とり肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん もやし ごぼう	米 砂糖 でんぶん さといも	油 ごま	きのこ類	643	30	25	
22	月	★	ごはん とり肉のマスタード焼き キャベツのサラダ コンソメスープ 一口ケーキ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ はくさい キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 一口ケーキ	油	緑黄色 野菜	713	28	28	
23	火	★	きのこごはん 紅鯉フライ しそひじき和え 油揚げのみそ汁		紅鯉フライ 油揚げ みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ まいたけ たもぎたけ	米 じゃがいも	油	果物	700	26	25	
全国 学校給 食週間	24	水	★	ごはん 八宝菜 揚げ春巻き チンゲンサイの和え物		ぶた肉 えび いか うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやえんどう はくさい たまねぎ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ	米 砂糖	油	豆類	694	25	30
	25	木	★	ソフトめんミートソース ポロニアソーセージ イタリアンサラダ		牛肉 ぶた肉 ポロニアソーセージ 大豆	牛乳	にんじん トマト たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース にんにく マッシュルーム	ソフトめん	油 ドレッシング	いも類	705	32	30
	26	金	★	ごはん 鰯の塩焼き 切り干し大根の煮物 豆腐汁		さば 豆腐 みそ 平太	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ 切り干し大根 えのきたけ	米 砂糖	油	藻類類	692	26	32
	29	月	★	ごはん キムチ鍋 チヂミ ナムル		ぶた肉 合鴨ボール 厚揚げ みそ ささみ	牛乳	にんじん にら はくさい キャベツ もやし はくさいキムチ えのきたけ	米 砂糖 チヂミ ごんにやく	油	魚介類	671	28	23
	30	火	★	米粉パン フィッシュ&チップス(ノンエッグタルタルソース) コーンサラダ キャロットポタージュ		ホキ とり肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン 砂糖 フライドポテト じゃがいも	油 ノンエッグタル タルソース	緑黄色 野菜	688	28	31
	31	水	★	ごはん(わかめふりかけ) 鰯のみりん干し 梅肉和え 里芋のみそ汁		さわらのみりん干し かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 わかめふりかけ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ れんこん しめじ うめ	米 砂糖 さといも	油	小魚	646	28	24

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にも欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成30年1月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日		献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭 でとり た い 食 品	家 庭 で と り た エ ネ ル ギ ー (k c a l)	たん ぱく 質 (g)	エ ネ ル ギ ー 比		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群						
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
無機質																
9 ☆	火	ごはん(ひじきふりかけ) ヒレカツ こうこ和え 湯葉のすまし汁				ヒレカツ 湯葉	牛乳 わかめ ひじきふりかけ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ たくあん	米	油	魚介類	759	30	23	
10 ☆	水	〇〇〇お正月献立〇〇〇 ごはん 鰯の照りたれかけ 紅白なます 白玉雑煮				ぶり とり肉	牛乳	金時にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが	米 砂鍋 白玉餅 でんぶん	油 ごま	豆類	798	31	24	
11 ☆	木	みそラーメン フヨウハイ 中華和え 杏仁豆腐				ぶた肉 かまぼこ フヨウハイ まぐろ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし とうもろこし しょうが にんにく きくらげ	中華めん 砂鍋 杏仁豆腐	油	海そう類	778	40	24	
12 ☆	金	〇〇〇宇野小学校 チャレンジ献立〇〇〇 ごはん(味付けのり) 鰯の竜田揚げ れんこんのごま和え なめこのみそ汁				鰯の竜田揚げ ささみ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん えだまめ ねぎ	たまねぎ れんこん なめこ	米 砂鍋	油 ごま	果物	811	37	23	
15 ☆	月	ごはん とり肉のから揚げ おかか和え 赤だし				とり肉 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが えのきたけ	米 砂鍋 でんぶん	油	海そう類	806	32	30	
16	火	レーズンパン ポトフ フレンチサラダ みかん				ウインナー	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし みかん	レーズンパン じゃがいも	油 ドレッシング	魚介類	825	29	21	
17 ☆	水	牛丼 柚香和え 洋梨ゼリー				牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう 白ねぎ ゆず	米 砂鍋 んんにゃく 洋梨ゼリー	油	緑黄色 野菜	750	27	20	
18 ☆	木	ごはん シンエビのチリソース和え ささみの和え物 ワンタンスープ ミックスナッツ				シンエビ ささみ 肉入りワンタン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが きくらげ	米 砂鍋 でんぶん	油 ミックスナッツ	海そう類	762	31	24	
19 ☆	金	ごはん 鰯の磯だれかけ ごま和え さつま汁				さくら とり肉 鰯揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん もやし ごぼう	米 砂鍋 でんぶん さといも	油 ごま	きのこ類	755	35	24	
22 ☆	月	ごはん とり肉のマスタード焼き キャベツのサラダ コンソメスープ 一口ケーキ				とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	はくさい キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 砂鍋 一口ケーキ	油	緑黄色 野菜	819	32	27	
23 ☆	火	きのこごはん 紅鮭フライ しそひじき和え 油揚げのみそ汁				紅鮭フライ 油揚げ みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ ましめけ たまねぎたけ	米 じゃがいも	油	果物	793	28	23	
全国 学 校 給 食 週 間	24 ☆	水	ごはん 八宝菜 揚げ春巻き チンゲンサイの和え物				ぶた肉 えび いち うずら卵 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやえんどう	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しょうが 干ししいたけ	米 砂鍋	油	豆類	853	29	31
	25 ☆	木	ソフトめんミートソース ポロニアソーセージ イタリアンサラダ				牛肉 ぶた肉 ポロニアソーセージ 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース にんにく マッシュルーム	ソフトめん	油 ドレッシング	いも類	845	38	29
	26 ☆	金	ごはん 鰯の塩焼き 切り干し大根の煮物 豆腐汁				さば 豆腐 みそ 平天	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 切り干し大根 えのきたけ	米 砂鍋	油	雑実類	817	30	31
	29 ☆	月	ごはん キムチ鍋 チヂミ ナムル				ぶた肉 合鴨ボール 厚揚げ みそ ささみ	牛乳	にんじん にら	はくさい キャベツ もやし はくさいキムチ えのきたけ	米 砂鍋 チヂミ ごんにゃく	油	魚介類	780	32	22
	30	火	米粉パン フィッシュ&チップス(ノンエッグタルタルソース) コーンサラダ キャロットポタージュ				ホキ とり肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米粉パン 砂鍋 フライドポテト じゃがいも	油 ノンエッグタルタ ルソース	緑黄色 野菜	807	35	29
31 ☆	水	ごはん(わかめふりかけ) 鰯のみりん干し 梅肉和え 里芋のみそ汁				さわらのみりん干し かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 わかめふりかけ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ れんこん しめじ うめ	米 砂鍋 さといも	油	小魚	738	30	22	

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成30年2月 こんだてひょう

(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび	 こんだてめい 献立名 	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		家庭でとれた食品	エネルギー(たんぱく質)	エネルギー(脂質)	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質					
1	☆	木	ごはん とり肉の照り焼き いんげんのアーモンド和え 白玉麩のみそ汁	 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん わざ たまねぎ だいこん しょうが	米 ふ 砂糖	アーモンド油	小魚	631	26	28
2	☆	金	〇〇〇節分の日献立〇〇〇 ごはん 鰯の磯揚げ こぶ和え かまぼこ入りすまし汁 節分豆	 鰯の磯揚げ かまぼこ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん わざ たまねぎ もやし はくさい えのきたけ	米	油	果物	644	24	28
5	☆	月	ごはん 鰯の香草焼き ツナサラダ マカロニスープ	 あじ まぐろ パーコン	牛乳	にんじん パセリ バジル キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく レモン	米 マカロニ 砂糖	油	椎実類	603	29	22
6	☆	火	ちらし寿司 白菜のおひたし 湯葉入り赤だし	 あなご たまご 湯葉 みそ ちくわ 高野豆腐	牛乳	にんじん えだまめ わざ はくさい たまねぎ れんこん ごぼう かんぴょう えのきたけ 丁ししいたけ	米 砂糖	海藻	606	25	22	
7	☆	水	ごはん ぶた肉のみぞれ和え しそひき和え かぶのみそ汁	 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 ひきき	にんじん わざ もやし キャベツ かぶ たまねぎ だいこん	米 でんぶふん 小麦粉(煮売のみ)	油	きのこ類	638	26	27
8	☆	木	〇〇〇八浜小学校チャレンジ献立〇〇〇 塩ラーメン 揚げ春巻き 中華和え	 ぶた肉 いか 春巻き	牛乳	にんじん チンゲンサイ わざ もやし はくさい たまねぎ とうもろこし たけのこ しょうが	中華めん 砂糖	油	いも類	664	29	31
9	☆	金	ごはん おでん こうこ和え ぼんかん	 ぶた肉 えびボール さつま揚げ 厚揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん だいこん もやし たくあん ぼんかん	米 こんにやく 砂糖	油	小魚	616	28	18
13	☆	火	米粉パン ビーフシチュー コーンサラダ りんごゼリー	 牛肉	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	米粉パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	豆類	696	27	27
14	☆	水	〇〇〇たまのお宝献立〇〇〇 ごはん ぐちの薬味和え おひたし 油揚げのみそ汁	 ぐち 油揚げ みそ	牛乳	にんじん わざ はくさい たまねぎ もやし だいこん 白ねぎ しょうが	米 砂糖	油	海藻	606	23	23
15	☆	木	ごはん ささみフライ きんぴらごぼう かきたま汁	 ささみフライ ちくわ たまご 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん わざ たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 こんにやく 砂糖 でんぶふん	油	果物	632	25	23
16	☆	金	〇〇〇山田中学校チャレンジワーク献立〇〇〇 ごはん 鰯のたれかけ ごま和え わかめのみそ汁	 ぶり 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん わざ たまねぎ はくさい もやし	米 でんぶふん 砂糖	油 ごま	いも類	650	26	29
19	☆	月	ごはん 鰯のみりん干し 赤じそ和え ぶた汁	 さけのみりん干し ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん わざ ごぼう だいこん もやし 赤じそ	米 こんにやく さといも	油	椎実類	612	27	25
20	☆	火	〇〇〇七大アレルゲン除去献立〇〇〇 米粉のカレーライス フレンチサラダ いよかん	 牛肉 とりレバー 牛乳		にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ グリンピース しょうが にんにく いよかん バインアップル	米 じゃがいも	油 ドレッシング	乳製品	714	20	22
21	☆	水	ごはん とり肉のから揚げ ちりめん和え 豆腐のすまし汁	 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん わざ たまねぎ だいこん キャベツ しょうが えのきたけ	米 でんぶふん 砂糖	油	いも類	648	24	31
22	☆	木	♪♪♪リザーブAランチ♪♪♪ 五目うどん ちくわの天ぷら 白菜の和え物 一口もぜりー	 とり肉 かまぼこ ちくわの天ぷら						663	27	26
			♪♪♪リザーブBランチ♪♪♪ 五目うどん えびの天ぷら 白菜の和え物 一口アセロラゼリー		牛乳	にんじん わざ はくさい もやし たまねぎ しめじ	うどん こんにやく ゼリー	油	豆類	629	26	25
23	☆	金	ごはん 鰯の塩焼き 酢の物 じゃがいものみそ汁	 さけ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん わざ かぶ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	油	きのこ類	674	24	33
26	☆	月	〇〇〇第二日比小学校チャレンジ献立〇〇〇 ごはん(味付けのり) 鰯の甘辛たれかけ ほうれんそうのおひたし 大根のみそ汁	 いわし 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん わざ もやし だいこん たまねぎ しょうが	米 でんぶふん 小麦粉(煮売のみ) 砂糖	油	いも類	689	29	27
27	☆	火	チーズパン ボロニアソーセージ 野菜サラダ コンソメスープ	 ボロニアソーセージ パーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし	チーズパン 砂糖 じゃがいも	油	海藻	640	27	34
28	☆	水	豚丼 焼きししゃも キャベツの和え物	 ぶた肉 ししゃも	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう 白ねぎ もやし	米 こんにやく 砂糖	油	果物	613	25	22

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきまします。

平成30年2月 献立表

(中学校)

主野市立学校給食センター・東別館調理場

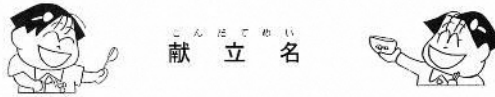
日	曜 日	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		食 材 の 品 目	エ ネルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)	エ ネルギー 比
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミン	炭水化物	脂質				
1	木	ごはん とり肉の照り焼き いんげんのアーモンド和え 白玉麩のみそ汁	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが	米 ふ 砂糖	アーモンド 油	小魚	739	29	26
2	金	○●○部分の日献立○●○ ごはん 鰯の磯揚げ こぶ和え かまぼこ入りすまし汁 節分豆	鰯の磯揚げ かまぼこ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさい えのきたけ	半	油	果物	755	27	27
5	月	ごはん 鰯の香草焼き ツナサラダ マカロニスープ	おじ まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ バジル	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく レモン	米 マカロニ 砂糖	油	確実類	708	33	21
6	火	ちらし寿司 白菜のおひたし 湯葉入り赤だし	あなご たまご 湯葉 みそ ちくわ 高野豆腐	牛乳	にんじん えだまめ ねぎ	はくさい たまねぎ れんこん ごぼう かんぴょう えのきたけ 干しいたけ	米 砂糖		海藻	715	29	20
7	水	ごはん ふた肉のみぞれ和え しそむじき和え かぶのみそ汁	ふた肉 豆腐 みそ	牛乳 むじき	にんじん ねぎ	もやし キャベツ かぶ たまねぎ だいこん	米 でんぷん 小麦粉(東児のみ)	油	きのこ類	752	30	25
8	木	○●○八浜小学校チャレンジ献立○●○ 塩ラーメン 揚げききき 中華和え	ふた肉 いか 春巻き	牛乳	にんじん ブレンゲンサイ ねぎ	もやし はくさい たまねぎ とうもろこし たけのこ しょうが	中華めん 砂糖	油	いも類	819	35	31
9	金	ごはん おでん こうこ和え ぼんかん	ふた肉 えびボール さつま揚げ 厚揚げ ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	だいこん もやし たかあん ぼんかん	米 こんにゃく 砂糖	油	小魚	719	32	17
13	火	米粉パン ビーフシチュー コーンサラダ リンごゼリー	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム	米粉パン ジャがいも 砂糖 ゼリー	油	豆類	893	32	25
14	水	○●○たまのお宝献立○●○ ごはん ぐちの薬味和え おひたし 油揚げのみそ汁	ぐち 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし だいこん 白ねぎ しょうが	米 砂糖	油	海藻	714	26	22
15	木	ごはん ささみフライ きんぴらごぼう かきたま汁	ささみフライ ちくわ たまご 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油	果物	775	31	23
16	金	○●○山田中学校チャレンジワーク献立○●○ ごはん 鰯のたれかけ ごま和え わかめのみそ汁	ぶり 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 でんぷん 砂糖	油 こま	いも類	767	31	28
19	月	ごはん 鰯のみりん干し 赤じそ和え ふた汁	さわらのみりん干し ふた肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	ごぼう だいこん もやし 赤じそ	米 こんにゃく ぎといも	油	確実類	719	31	23
20	火	○●○七大アレルギー除去献立○●○ 米粉のカレーライス ブレンチリサラダ いよかん	牛肉 とりレバー 豆乳		にんじん えだまめ	たまねぎ キャベツ グリンピース しょうが にんにく いよかん パイナップル	米 ジャがいも	油 ドレッシング	乳製品	841	24	22
21	水	ごはん とり肉のから揚げ ちりめん和え 豆腐のすまし汁	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ しょうが えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	油	いも類	765	28	28
22	木	♪♪♪リザーブランチ♪♪♪ 五目うどん ちくわの天ぷら 白菜の和え物 一口ももゼリー	とり肉 かまぼこ ちくわの天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ しめじ	うどん こんにゃく ゼリー	油	豆類	753	31	24
		♪♪♪リザーブランチ♪♪♪ 五目うどん えびの天ぷら 白菜の和え物 一口アセロラゼリー	とり肉 かまぼこ えびの天ぷら							719	30	23
23	金	ごはん 鰯の塩焼き 酢の物 ジャがいものみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	かぶ たまねぎ	米 ジャがいも 砂糖	油	きのこ類	795	27	32
25	月	○●○第二日比小学校チャレンジ献立○●○ ごはん(味付けのり) 鰯の甘辛たれかけ はうれんそうのおひたし 大根のみそ汁	いわし 豆腐 みそ	牛乳 のり	はうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ しょうが	米 でんぷん 小麦粉(東児のみ) 砂糖	油	いも類	787	31	25
27	火	チーズパン ポロニアソーセージ 野菜サラダ コンソメスープ	ポロニアソーセージ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	チーズパン 砂糖 ジャがいも	油	海藻	786	33	33
28	水	豚丼 焼きしゃも キャベツの和え物	ふた肉 しゃも	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 白ねぎ もやし	米 こんにゃく 砂糖	油	果物	723	29	20

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日(ちねん)」に☆のある日は、はしを忘れないようにしてください。

平成30年3月 こんだてひょう

しょうがっこう
(小学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	ようび	 こんだてめい 献立名	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		献立ごとの食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
1	木	ソフトめんクリームソース オムレツ コーンサラダ	鶏肉 オムレツ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ		ソフトめん 砂糖	油	小豆	622	31	25
2	金	○ ● ひなまつり献立 ● ○ ごはん 鰻の竜田揚げ もやしの和え物 白玉麴のみそ汁 ひしもち	あじのみそ	牛乳	にんじん なバナ ねぎ もやし たまねぎ しょうが しめじ		米 小麦粉(虫見のみ) だんぷん 砂糖 ひしもち	油	果物	700	27	21
5	月	ごはん とり肉のねぎ塩だれかけ ごま和え えのきたけのすまし汁	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし えのきたけ レモン		米 砂糖	油 ごま	いも類	616	25	29
6	火	ごはん(わかめふりかけ) 鯖の塩焼き 梅肉和え 豆腐のみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん しめじ かつめ		米 砂糖	油	緑黄色野菜	661	24	33
7	水	ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい 茎わかめの和え物	ぶた肉 えび いか あさり しゅうまい	牛乳 茎わかめ	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ もやし なたけのこ 干しいたけ		米 砂糖	油	魚介類	617	26	25
8	木	ごはん ホキフライ イタリアンサラダ マカロニスープ	ホキフライ ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし		米 マカロニ	油 ドレッシング	きのこ類	634	21	25
9	金	○ ● 防災献立 ● ○ 救給カレー ボイルウインナー(ケチャップソース) 野菜スープ 黒大豆	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ		米 じゃがいも	油	海藻	615	22	46
12	月	○ ● 卒業お祝い献立 ● ○ 赤飯(ごま塩) 鯖のみりん干し いんげんのアーモンド和え 赤だし お祝いゼリー	さわらのみりん干し 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん (にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ)		米 小豆 砂糖 ゼリー	油 ごま アーモンド	果物	623	28	28
13	火	ごはん 肉団子の甘酢和え 中華和え 春雨スープ	つくね とり肉	牛乳	チンゲンサイ (にんじん ねぎ たまねぎ だいこん)		米 砂糖 春雨 だんぷん	油	豆類	630	22	28
14	水	ごはん 鰻の甘露煮 しそひじき和え 大根のみそ汁	鰻の甘露煮 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ もやし		米		雑実類	624	23	26
15	木	ごはん ミンチカツ フレンチサラダ コンソメスープ	ミンチカツ ベーコン	牛乳	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし えのきたけ		米 砂糖	油	魚介類	649	20	30
16	金	ごはん 大根と里芋の煮物 こうご和え いちご	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう だいこん もやし キャベツ たくあん いちご		米 さといも 砂糖 こんにゃく	油	小豆	612	24	20
19	月	ごはん ししゃもの天ぷら 酢の物 しめじのみそ汁	ししゃもの天ぷら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし しめじ		米 砂糖	油	緑黄色野菜	632	21	28
20	火	セルフサンド(米粉パン 照り焼きチキン ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース) 豆乳スープ	照り焼きチキン ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ しめじ		米粉パン じゃがいも	油 ノンエッグタルタルソース	海藻	627	34	31
22	木	ぶっかけうどん ちくわの磯辺揚げ そくせき漬け	鶏肉 かつおぶし ちくわの磯辺揚げ	牛乳	こまつな (にんじん ねぎ もやし しょうが)		うどん 砂糖	油	きのこ類	609	22	26
23	金	ハヤシライス 青じそサラダ 一口ゼリー	牛肉	牛乳	にんじん トマト たまねぎ だいこん キャベツ グリンピース マッシュルーム		米 ゼリー	油 ドレッシング	豆類	666	23	25

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。

平成30年3月 献立表

(中学校)

玉野市立学校給食センター・東児調理場

日	曜日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		家庭でとれた食品	エネルギー(%)	たんぱく質	エネルギー比
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	無機質	カルテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
						無機質							
1	木	ソフトめんクリームソース オムレツ コーンサラダ		とり肉 オムレツ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	ソフトめん 砂糖	油	小魚	734	36	23
2	金	○ ● ひなまつり献立 ● ○ ごはん 鰯の竜田揚げ もやしの和え物 白玉麴のみそ汁 ひしもち		あじ みそ	牛乳	にんじん なばな ねぎ	もやし たまねぎ しょうが しめじ	米 小麦粉(東児のみ) でんぶん 砂糖 ひしもち	油	果物	787	29	19
5	月	ごはん とり肉のねぎ塩だれかけ ごま和え えのきたけのすまし汁		とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ レモン	米 砂糖	油 ごま	いも類	722	29	27
6	火	ごはん(わかめふりかけ) 鯖の塩焼き 梅肉和え 豆腐のみそ汁		さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん しめじ うめ	米 砂糖	油	緑黄色野菜	746	26	30
7	水	ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい 茎わかめの和え物		ぶた肉 えび いか あさり しゅうまい	牛乳 茎わかめ	にんじん さやえんどう	はくさい たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	油	魚介類	711	29	23
8	木	ごはん ホキフライ イタリアンサラダ マカロニスープ		ホキフライ ペーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 マカロニ	油 ドレッシング	きのこ類	722	23	23
9	金	○ ● 防災献立 ● ○ 救給カレー 食パン ボイルウインナー(ケチャップソース) 野菜スープ 黒大豆		ウインナー ペーコン 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ	米 じゃがいも 食パン	油	海藻	792	27	37
12	月	○ ● 卒業お祝い献立 ● ○ 赤飯(ごま塩) 鯖のみりん干し いんげんのアーモンド和え 赤だし お祝いゼリー		さわらのみりん干し 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 小豆 砂糖 ゼリー	油 ごま アーモンド	果物	712	33	27
13	火	ごはん 肉団子の甘酢和え 中華和え 春雨スープ		つくね とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	米 砂糖 春雨 でんぶん	油	豆類	742	25	27
14	水	ごはん 鰯の甘露煮 しそひじき和え 大根のみそ汁		鰯の甘露煮 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	米		種実類	710	25	24
16	金	ごはん 大根と里芋の煮物 こうこ和え いちご		ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	だいこん もやし キャベツ たくあん いちご	米 さといも 砂糖 こんにやく	油	小魚	718	28	19
19	月	ごはん ししゃもの天ぷら 酢の物 しめじのみそ汁		ししゃもの天ぷら 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし しめじ	米 砂糖	油	緑黄色野菜	718	23	25
20	火	セルフサンド(米粉パン 照り焼きチキン ゆで野菜 ノンエッグタルタルソース) 豆乳スープ		照り焼きチキン ペーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	米粉パン じゃがいも	油 ノンエッグタルタルソース	海藻	737	38	29
22	木	ぶっかけうどん ちくわの磯辺揚げ そくせき漬け		とり肉 かつおぶし ちくわの磯辺揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし しょうが	うどん 砂糖	油	きのこ類	703	25	23
23	金	ハヤシライス 青じそサラダ 一口ゼリー		牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ グリンピース マッシュルーム	米 ゼリー	油 ドレッシング	豆類	782	27	24

※この献立は予定のため、変更することがあります。 ※「日にち欄」に☆のある日は、はしを忘れないようにもってきましょう。