

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価	◎食材料の入荷の都合により材料や献立内容が変更になることがあります。ご了承願います。
				黄の食品	赤の食品	緑の食品	1食あたり エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 食塩相当量 (g)	
1月	ごはん マーボー豆腐 リャンバンサンスー オレンジ			米、米油、ごま油、 かたくり粉、はるさめ、 三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 ★ローズハム、★錦糸卵、★牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、しいたけ、きゅうり、もやし、オレンジ	618 24.1 19.5 1.9	中国料理は、「広東料理」「上海料理」「四川料理」「北京料理」の4種類に分類されています。マーボー豆腐は、四川料理の一つです。香辛料を効かせたもので、辛いのが特徴です。給食は辛さを控えています。
2火	キムチごはん ししやもはのぼんこやき もやしのナムル トックいりスープ	塩川もぐもぐスーの献立		米、三温糖、ごま油、 ★ごま、★マヨネーズ (ノエック)、パン粉、 きび砂糖、トック	豚肉、子持ちししやも、 鶏胸肉、★鶏卵、★牛乳	しょうが、白菜キムチ漬け、 らもやし、にんじん、だいこん、 こまつな、玉ねぎ	605 23.6 21.5 2.3	成長期の子供たちにバランスの良い食事の習慣を身につけて欲しい願いから、貝ださんの汁物を紹介しています。今月の「塩川もぐもぐスー」は「トック入りスープ」です。鶏肉と野菜の旨味たっぷりのスープに、韓国のおもちトックも入り、食べ応えのあるスープです。よく味わって、いただきますよ。
3水	(めん) ひやしめん ささかまのいそべあげ かぼちゃのてんぷら ちくさあえ 県産ひとくちりんごゼリー			めん、小麦粉、米油、 米油、★ごま、 りんごゼリー	刻みりの笹かまぼこ、 あおのり、★錦糸卵、 ★牛乳	玉ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、 こまつな、キャベツ、もやし	645 23.2 19.2 3.1	そうめんは、夏の涼しさをのどで感じさせられる風流な食べ物です。夏に食欲がなくなった時には、ねぎ、ごま、しょうが、しそなどを美味にして、豚肉やツナなどと一緒に食べることで疲労回復に役立ちます。
4木	(わかめごはん) てまきすし(てまきり、ツナマヨ) ほしのハンバーグ ごしきあえ たなぼだ汁 ほしがたフルーツあんぱん	給本とコラボ給食		米、★マヨネーズ(ノエック)、 そうめん、かたくり粉、 焼きそば、★星型杏仁豆腐ミックス、 ナタデココ	わかめ、手巻きのりまぐろ、 ナベ詰、星形ハンバーグ、 ソフトチーズ、★ダイスチーズ、 鶏胸肉、など、★牛乳	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、 にんじん、しいたけ、オクラ、 みかん缶詰、なつみかん缶詰、 レモン汁	648 25.0 20.0 2.0	七夕行事食と給本とコラボ給食の両方を取り入れた献立です。給本「星どろぼう」で、星いっぱい献立にしました。星の数ほど願いごとがかかりますように。
5金	(コッパン) きなこあげパン ミルクカレー キャベツときゅうりのしおこんぶづけ オレンジ (無償提供ヤクルト)			パン、米油、三温糖、 アルファベットマカロニ、 米粉、ごま油	きな粉、鶏胸肉、★牛乳、 豆乳、塩昆布、★牛乳、 ★乳酸菌飲料	玉ねぎ、にんじん、だいこん、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 オレンジ	611 23.6 19.2 2.5	今日は、特別に「ヤクルト」がつきます。「会津つた 健康応援プログラム」として、会津ヤクルト販売株式会社さんより、無償提供品をいただきます。
8月	ごはん おやこに だいすこさかあめの もやしとピーマンのおかかあえ	サンマル献立		米、じゃがいも、三温糖、 米油、きび砂糖、★ごま、 ごま油	鶏もも肉、鶏胸肉、★鶏卵、 ちりめんじゃこ、大豆、 かつお節、★牛乳	しいたけ、しらたき、にんじん、 玉ねぎ、★ほうれんそう、 もやし、青ピーマン、とうもろこし	606 24.4 19.0 1.8	今日から1週間は塩川小「給食ペロリンチャレンジ週間」です。最終日、ペロリンチャレンジできた人はどの位いるでしょうか。また、今日はサンマルちゃん献立です。一口30回かむことを意識しながら食べましょう。
9火	ごはん とりにくのおおりのソースかけ もやしとキャベツのおかかあえ きせつやさいのスープ	給食費入金 お忘れなく	ペロリンチャレンジ週間です	米、かたくり粉、米油、 きび砂糖	鶏胸肉、あおのり、 かつお節、豚肉、★牛乳	もやし、キャベツ、とうもろこし、 玉ねぎ、こまつな、にんじん	609 25.7 18.4 2.2	もやしには、ビタミンC、そして食物せんいが含まれていて、病気を予防したり、血管を丈夫にしてくれたりする働きがあります。見た目がひよろよひよろよして弱いイメージがありますが、植物の芽生えであるもやしは、生命力を蓄えた力強い野菜です。
10水	(めん) じゃじゃめん キャベツとわかめのふうみあえ フルーツポンチ			めん、ごま油、きび砂糖、 かたくり粉、★ごま	豚ひき肉、わかめ、 かつお節、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、みかん缶詰、 県産りんご、★ハイナッブル 缶詰	619 23.3 16.5 2.0	ジャージャーめんは、中国の麺料理の一つです。韓国や台湾にも似たような料理があり、岩手県の盛岡では、「じゃじゃ麺」という名前でごまかされています。
11木	ごはん スープカレー ひじきサラダ スイカ	日本列島味めぐり「北海道」		米、米油、じゃがいも、 カレールウ、カレールウ、 米油、きび砂糖、ごま油	豚肉、干ひじき、★ ローズハム、★牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリ、キャベツ、かぼちゃ、 もやし、きゅうり、★すいか	663 21.0 21.6 3.1	今日は、日本列島味めぐり「北海道」の献立です。北海道でよく食べられている「スープカレー」を組み合わせました。ごはんをスプーンですくって、スープカレーにひたして食べてみてください。
12金	(しょくパン) ミルクトースト コーンチャウダー イタリアンサラダ 県産ひとくちいちごゼリー	7月生まれお誕生献立		食パン、甘バター、 じゃがいも、米油、★ペシャメルル、 米粉、三温糖、いちごゼリー	★脱脂粉乳、ベーコン、 鶏胸肉、★低脂肪乳、 調整豆腐、★ササミ、 ダイスチーズ、★牛乳	にんじん、玉ねぎ、 コンクリム缶詰、とうもろこし、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、★ハイナッブル 缶詰	609 21.8 20.6 2.4	「チャウダー」とは、いろいろな材料を入れた白いスープのことです。チャウダーは、アメリカに移住したフランスの移民が、大鍋で煮込んだものから始まったそうです。今日は、7月生まれのお友だちをお祝いする献立です。名前、紹介、クラスタのみんでお祝いして、楽しく食べましょう。
16火	ごはん ピピンパ からしみそ キャベツとツナのサラダ だいこんとわかめのみそ汁 オレンジ			米、ごま油、三温糖、 水あめ、はるさめ、 きび砂糖、じゃがいも	豚肉、★錦糸卵、 まぐろツナ缶詰、油揚げ、 わかめ、★牛乳	にんじん、切干しだいこん、 もやし、こまつな、 キャベツ、だいこん、 玉ねぎ、オレンジ	670 23.8 21.9 2.3	ピピンパは韓国料理の一つで、ごはんの上に野菜や肉、卵などの具をのせた韓国風の混ぜごはんです。「ピピン」が混ぜる、「パ」がごはんの意味です。切り干し大根も入れて、かみごたえを良くしました。
17水	(めん) ひやしちゅうか ポリポリスナック ミニトマト			めん、★ごま、ごま油、 三温糖、さつまいも、 米油、中ざら糖	★ローズハム、★錦糸卵、 大豆、かえり、 ぼし、★牛乳	メンマ、もやし、きゅうり、 えだまめ、★ミニトマト	684 29.4 19.6 2.5	ポリポリスナックは、サイコロ切りのさつま芋と大豆とえり煮干しを煮詰めて、甘辛いたれをからめて作りました。3つの食材の味や食感のハーモニーがおいしいスナック風のおかずになっています。
18木	ごはん ソースカツ のりすあえ くじら汁 ミニトマト 県産りんごコンポートアップ	大好き喜多市の日献立 減塩献立		米、米粉、パン粉、 米油、三温糖、 じゃがいも	豚肉、★鶏卵、 まぐろツナ缶詰、大豆、 のり、くじら本皮(生)、 ★牛乳	きゅうり、もやし、 とうもろこし、しょうが、 にんじん、板こんにやく、 玉ねぎ、さやいんげん、 ★ミニトマト、 りんごコンポート	678 25.1 19.2 1.7	今日は、福島県で生産されている食材を、特に多く使用した献立です。県の事業で、補助金をいただいています。
27火	にんじんごはん なすのはさみあげ ゴーヤチャンプルー もすくいりみそ汁 県産ひとくちなしゼリー			米、★ごま、米油、 かたくり粉、米油、 じゃがいも、なしゼリー	鶏肉、豚肉、木綿豆腐、★ 鶏卵、かつお節、 もずく、油揚げ、★牛乳	にんじん、★なす、 しょうが、玉ねぎ、 がらり、にら	648 26.8 22.9 2.3	沖縄料理の「ゴーヤチャンプルー」の献立です。チャンプルーとは、沖縄の方言で「混ぜごはん」というような意味で、野菜や豆腐に限らず、様々な材料を一緒にして炒め合わせた料理のことをいいます。
28水	(めん) ひやしちゅうか ポテトのチーズやき ミニトマト			めん、★ごま油、 三温糖、じゃがいも、 米油	★ローズハム、★ 錦糸卵、ベーコン、 ★シュレットチーズ、 ★牛乳	メンマ、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、 ★ミニトマト	662 27.1 20.5 2.7	フランスでは、じゃが芋のことを「大地のりんご」と呼ぶそうです。主食にも使われる「いも類」で、でんぷんがたっぷりですが、意外にもビタミンCもたくさん含まれ、何とりんごの約5倍もあります。
29木	ごはん なつやさいカレー かいそうサラダ アロエいりヨーグルト			米、米油、じゃがいも、 ★無塩バター、 小麦粉、カレールウ、 カレールウ、 ごま油、三温糖、 アロエシロップ漬	鶏胸肉、わかめ、 かまぼこ、★ヨーグルト、 ★ヨーグルト、★牛乳	にんにく、オクラ、 玉ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、青ピーマン、 きゅうり、 キャベツ、なつみかん、 缶詰	658 24.3 17.1 2.2	カレー粉やとうがらしなどの香辛料には、食欲を増進させたり、消化を良くする働きがあります。香辛料を使った辛い料理には、発汗作用があるので、体の新陳代謝が活発になり、血行を良くして疲労回復にもつながります。
30金	パンズパン ホタテカツ オーロラソース キャベツとインゲンのサラダ きせつやさいのスープ			パン、米油、★マヨネーズ (ノエック)、★ごま、 米油、三温糖	ホタテカツ、★ローズハム、 ★ダイスチーズ、 豚肉、★牛乳	キャベツ、さやいんげん、 玉ねぎ、こまつな、 にんじん	678 28.7 30.3 3.8	今日は、パンズパンに「ホタテカツ」をはさんでいただきます。この「ホタテカツ」は、県内の業者さんより、無償提供していただいた物です。よく味わって食べましょう。



<下記の物はアレルギー対応の物を使用しています。>
・マヨネーズ ・ベーコン ・ささかまぼこ
・さつまあげ ・カニかま (卵不使用)

● 喜多市では、学校給食地元農産物などの放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用しております。献立表は、お子様が学校で食べている昼食の情報源となります。季節の食材や献立にまつわる情報を掲載するようにしております。また、ご家庭の食事と重ならないようにするための情報源にもなりますので、ご家庭の食生活にご活用下さい。