

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

2026年度

日	曜日	ス プ ー ン	献立名		おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
ぼうさいのひ こんだて											
2	水		とみさとポーク カレーライス	しろぶどう&ほうれんそう ⇒(けんまいごはん・とみさとポークカレー) チキンナゲット(2こ) コーンサラダ	こめ けんまい じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく おから	わかめ	にんじん	にんにく コーン しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	680Kcal 21.6g 22.3g 2.0g
3	木		ごはん	ぎゅうにゅう ピーチゼリー あかうおのいちやばし だいこんとあぶらあげのみそしる こんにゃくのおかか	こめ さとう ゼリー	ごまあぶら	あかうお あぶらあげ ちくわ みそ だいず とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが	595Kcal 28.6g 14.8g 2.4g
4	金		ピビンバ	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・にくいため・ナムル) キムチチゲ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ にら	にんにく だいこん しょうが えのき きりぼしだいこん もやし はくさい	600Kcal 28.3g 21.6g 2.3g
7	月		とりてりごはん	ぎゅうにゅう にくだんご(2こ) すましじる かいそうサラダ	こめ パンこ でんぶん さとう ふ	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん こまつな	しょうが コーン だいこん にんにく たまねぎ キャベツ	601Kcal 25.3g 21.8g 2.5g
8	火		ごはん	ぎゅうにゅう はっぼうさい チンゲンサイのちゅうかスープ おふうスク	こめ でんぶん ふ さとう	ごまあぶら バター	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ えのき はくさい ねぎ しいたけ	631Kcal 26.2g 23.0g 2.2g
9	水		にこみうどん	ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき キャベツのみそドレサラダ ミニメロンパン	うどん さといも さとう パン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	だいこん しめじ にんにく キャベツ きゅうり	655Kcal 29.1g 25.9g 2.6g
10	木		ごはん (やさいふりかけ)	ぎゅうにゅう オレンジゼリー あじのいそベフライ いためやさいのみそしる ほうれんそうのおひたし	こめ ゼリー パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん だいこんのは ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい もやし	589Kcal 26.6g 15.8g 2.0g
11	金		ガーリック ライス	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ミートボールスープ グリーンサラダ	こめ さとう でんぶん	オリーブオイル ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	602Kcal 21.8g 21.9g 2.3g
14	月		ごはん	ぎゅうにゅう チキンなんばん わかめスープ ゆうきピーマンのチンジャオロースー	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ◎ピーマン	ねぎ たけのこ はくさい もやし たまねぎ にんにく しょうが	637Kcal 27.3g 24.2g 2.7g
15	火		ごしょくごはん	ぎゅうにゅう ヨーグルト さけのしおこうじやき いもっこみそしる わふうサラダ	こめ さつまいも さといも さとう	あぶら	さけ みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう のざわな しそ	たまねぎ あかかぶ ねぎ しょうが えのき だいこん	614Kcal 29.4g 15.0g 3.0g
16	水		あつぎりハム サンド	ぎゅうにゅう ⇒(まるパン・★あつぎりハム) コーンスープ えだまめサラダ	パン こめこ	あぶら	ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ コーン きゅうり キャベツ	600Kcal 27.2g 24.5g 2.9g
17	木		ごはん	ぎゅうにゅう ポークしゅうまい(2こ) マーボーとうふ フルーツポンチ	こめ パンこ さとう でんぶん しゅうまいのかわ ゼリー	ラーゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ◎ピーマン	たまねぎ にんにく たけのこ みかん ねぎ パイン しょうが	672Kcal 28.9g 23.1g 1.7g
しょくいくのひ											
18	金		とみさと ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・とみさとぶたどんのぐ) しすいみそのぐだくさんじる だいがくいも(2こ)	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん しめじ	671Kcal 26.6g 22.8g 2.5g
24	木		サフランライス	ぎゅうにゅう ささみのクリスピーフライ ブラウンシュエ イタリアンサラダ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	664Kcal 32.5g 21.5g 2.7g
おつきみ こんだて											
25	金		ごはん	ぎゅうにゅう じゅうごやゼリー うさぎハンバーグ つきみじる きりぼしだいこんのハリハリづけ	こめ さといも さとう ゼリー	ごまあぶら オリーブオイル	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは パセリ	たまねぎ にんにく えのき しょうが きりぼしだいこん きゅうり	600Kcal 23.0g 16.5g 2.3g
28	月		しすいさん コシヒカリの きのこごはん	ぎゅうにゅう やきぐりコロック とんじる にんじんしりしり	こめ くり こむぎこ さとう パンこ じゃがいも でんぶん さつまいも	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ねぎ しいたけ きゅうり ごぼう もやし だいこん	658Kcal 24.6g 23.1g 2.2g
29	火		チャプチェどん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・チャプチェ) ワンタンスープ フルーツナタデココ	こめ でんぶん さとう ゼリー はるさめ ワンタンのかわ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ はくさい キャベツ たまねぎ しいたけ きくらげ みかん にんにく パイン ねぎ	610Kcal 24.7g 18.1g 2.1g</

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

こんげつの もくひょう

きそくただしいしょくじをしよう！

献立表は、富里市のHPからも取得できます。

(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」のバナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。

学校給食摂取基準（8～9歳）

エネルギー：650Kcal

たんぱく質：21～33g

脂質：14.4~21.7 g

食塩相当量：2.0g未満

当月平均	1.08
------	------

627Kcal

26.4g

20.8g

2.3g

