

令和6年度

5 こんだてひょう

山元町 小学校用

日 曜日	こんだて名	おしらせ など	おもな しょうひん			エネルギー(Kcal)
			あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
			からだをつくる	ねつやちからをつくる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく(ｇ) しじつ(ｇ) えんぶん(ｇ)
3月	ごはん さばのみそに もやしのちゅうかあえ ジュリエンスープ	おしらせ など しよくいけっかん 今日は「 食育月間 」です。 地場産物の食材を多く使 用しています!!	ぎゅうにゅう パーコン さば	ごはん ごまあぶら さとう	もやし きゅうり にんじん にんにく はくさい たまねぎ えのきたけ	615 23.2 21.4 2.5
4火	ごはん とりつくね かみかみサラダ たまねぎとわかめのみそしる	★今日は、歯と口の健康 を考えたと献立です。よく かんで食べることを心が けましょう。	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ	ごはん パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら	だいこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	599 22.6 18.8 2.5
5水	こめこフォカッチャ キーマカレー ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCマカロニスープ りんごゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ツナ パーコン	フォカッチャ サラダあぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ ゼリー	たまねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン はくさい チンゲンサイ りんご	640 26.5 27 3.6
6木	ごはん あじフライ だいずのごもくに こんにゃくとごぼうのすましじる バックソース	★給食で使用している こんにゃくは、山元町の佐 藤こんにゃく店につくら れたこんにゃくです。歯 ごたえが良く、香りも感 じられるこんにゃくで す。	ぎゅうにゅう あじ とりにく だいず こんにゃ く とうふ あぶらあげ	ごはん だいずあぶら パンこ こむぎこ サラダあぶら さとう	えだめめ こんにゃく にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	616 21.6 18.3 1.9
7金	ごはん えびしゅうまい(2こ) こまつなのごまあえ とうふのちゅうかに		ぎゅうにゅう えび ぶたにく とうふ たら	ごはん パンこ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	こまつな もやし キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	644 27.8 19.9 2.5
10月	ごはん さわらのうまみやき やさいとハムのあえもの ワントンスープ		ぎゅうにゅう さわら ハム ぶたにく	ごはん ごま さとう ごまあぶら ワンタン	もやし きゅうり にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく ねぎ しょうが	577 24.1 17.4 2.4
11火	ごはん せんだいあおばぎょうざ(2こ) マーボーはるさめ たまねぎのかきたまじる	★今日の給食で使用して いる玉ねぎは、山元町の やまもとファームみらい 野につくられた玉ねぎで す。この時期の玉ねぎ は、甘みがありおいしく 食べることが出来ます。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ごはん サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キャベツ ゆきな ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ	599 22.6 15.1 1.9
12水	とうにゅうしょうパン チキンナゲット(2コ) コールスーパースラ ダ ポトフ やまもとちゅうさんいちごジャム	★今日のいちごジャム は、山元町でとれたいち ごを使用した特別なジャ ムです。パッケージには ホッキーくんがデザイン されています。	ぎゅうにゅう とりにく ハム パーコン ウィンナー	しょうパン だいずあぶら じゃがいも ジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ いちご	621 23.7 27.8 3.5
13木	ごはん カラフルそぼろ ブロッコリーサラダ さわにわん		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん あかバフリカ きバフリカ ねぎ オレンシバフリカ ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ	572 25.0 17.3 2.1
14金	ごはん やまもとちゅうさんトマトのポークカレー マカロニサラダ シャリッとヨーグルト	★今日の給食で使用す るトマトは、山元町のや まもとファームみらい野 でつくられたトマトです。 今日は、豚肉と一緒にゆ めてポークカレーを作 ります。	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ ハム ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダあぶら マカロニ マヨネーズ	しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	709 23.0 24.2 2.2
17月	ごはん ぶたにくとだいずのあまからあげ わかめともやしのサラダ キャベツのみそしる	★今日の豚肉と大豆の甘 辛揚げは、ごはんがすす む味付けです。特に大豆 を食べるときには、はし をじょうずに使い、よく かんで食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ ちくわ	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	しょうが もやし にんにく きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	646 22.1 22.6 2.7
18火	ごはん カレーそぼろ はるさめサラダ とうふのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご ハム とうふ	ごはん はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし チンゲンサイ コーン きくらげ ねぎ	613 23.1 18.2 2.3
19水	バターロールパン にくだんご(2こ) まめまめサラダ やまもとちゅうさんトマトのミネストローネ	★今日は、山元町産のト マトを煮込んでミネス トローネをつくります。秘 密の隠し味を入れて、お いしく作ります。	ぎゅうにゅう ハム パーコン ぶたにく とりにく だいず	バターロールパン オリーブオイル じゃがいも さとう	えだめめ コーン キャベツ にんにく トマト セロリ たまねぎ にんじん	659 25.9 31.8 3.1
20木	ごはん ハンバーグケチャップソース かいそうサラダ やさしいスープ		ぎゅうにゅう ツナ わかめ パーコン ぶたにく とりにく	ごはん しょうぶつゆし さとう	きゅうり もやし コーン はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	590 20.5 19.3 2.3
21金	ごはん さばのおこうじやき れんこんサラダ すましじる		ぎゅうにゅう さば ツナ とりにく とうふ	ごはん マヨネーズ ごま	れんこん にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	615 29.9 19.4 1.6
24月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーとコーンのサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ にぼし	ごはん しょうぶつゆし さとう	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ	612 26.6 18.9 3.7
25火	ごはん ツナそぼろ もやしのおひたし とんじる		ぎゅうにゅう ツナ だいず ひよこまめ ぶたにく とうふ	ごはん サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	623 29.1 19.5 2.4
26水	こめこパン(小) やさいかきあげ ごぼうサラダ わふううどん		ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ	こめこパン こむぎこ マヨネーズ ごま うどん	しゅんぎく ごぼう にんじん キャベツ こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	592 23.5 25.6 2.8
27木	ごはん なっとう チャブチェ かんでいりすましじる	★今日のチャブチェに は、山元町の野とか葉 ファームでつくられたき くらげを使用していま す。新鮮な「生きくら げ」のおいしさを味わい ましょう。	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とりにく とうふ	ごはん はるさめ サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ ピーマン きくらげ にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ	567 25.7 14.4 1.9
28金	ごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(ナムル) わかめスープ アセロラゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ゼリー ごまあぶら	にんにく こんにゃく だいずもやし もやし こまつな しいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しょうが アセロラ	580 25.3 14.4 2.1

*牛乳は毎日つきます。*材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。*太字は山元町の食材です。

< 栄養価摂取基準値（中学年） エネルギー 650kcal・たんぱく質 26.8g・脂質 18.1g・塩分 2.0g >

令和6年度

献立表

山元町立山元中学校

日曜日	こんだて名	おしらせ など	おもな しょくひん			エネルギー(kcal)
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
			からだをつくる	ねつやちからをつくる	からだのちょうしをととのえる	
3月	ごはん さばのみそ煮 もやし中華和え ジュリエンスープ	おしらせ など 今月は「食育月間」です。 地場産物の食材を多く使用しています！！	牛乳 ベーコン さば	ごはん ごま油 さとう	もやし きゅうり にんじん にんにく はくさい 玉ねぎ えのきたけ	743 26 23.4 2.8
4火	ごはん とりつくね かみかみサラダ たまねぎとわかめのみそ汁	★今日は、歯と口の健康を考えた献立です。よくかんで食べることを心がけましょう。	牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ	ごはん パン粉 さとう かたくりこ ごま油	だいこん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	725 25.8 20.1 2.9
5水	米粉フォカッチャ キーマカレー ブロッコリーのツナマヨサラダ ABCマカロニスープ りんごゼリー		牛乳 ふた肉 ひよこまめ ツナ ベーコン だいず	フォカッチャ サラダ油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ ゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン はくさい チンゲンサイ りんご	803 33.5 33.1 4.8
6木	ごはん あじフライ 大豆の五目煮 蒟蒻とごぼうのすまし汁 バックソース	★給食で使用しているこんにゃくは、山元町の佐藤こんにゃく店で作られたこんにゃくです。歯ごたえが良く、香りも感じられるこんにゃくです。	牛乳 あじ とり肉 だいず 昆布 とうふ 油あげ	ごはん だいず油 パン粉 こむぎこ サラダ油 さとう	枝豆 こんにゃく にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	776 33.1 21.2 2.3
7金	ごはん えびしゅうまい(2こ) 小松菜のごま和え 豆腐の中華煮		牛乳 えび ふた肉 とうふ たら	ごはん パン粉 ごま さとう ごま油 かたくりこ	こまつな もやし キャベツ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	798 33.4 22.8 3.1
10月	ごはん さわらのうまみ焼き 野菜とハムの和え物 ワントンスープ		牛乳 さわら ハム ふた肉	ごはん ごま さとう ごま油 ワンタン	もやし きゅうり にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	724 29.4 20.3 2.9
11火	ごはん 仙台青菜ぎょうざ(2こ) マーボー春雨 たまねぎのかきたま汁	★今日の給食で使用している玉ねぎは、山元町のやまもとファームみらい野でつくられた玉ねぎです。この時期の玉ねぎは、甘みがありおいしく食べることが出来ます。	牛乳 ふた肉 とうふ たまご	ごはん サラダ油 さとう はるさめ ごま油 かたくりこ ぎょうざの皮	しょうが にんにく キャベツ 雪菜 ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ えのきたけ	735 26.6 16.9 2.3
12水	豆乳食パン チキンナゲット(2コ) コールスローサラダ ポトフ 山元町産いちごジャム	★今日のいちごジャムは、山元町でとれたいちごを使用した特別なジャムです。パッケージにはホッキーくんがデザインされています。	牛乳 とり肉 ハム ベーコン ウインナー	食パン だいず油 じゃがいも ジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい 玉ねぎ いちご	764 28.1 33.2 4.4
13木	ごはん カラフルそぼろ ブロッコリーサラダ 沢菜焼		牛乳 ふた肉 たまご とり肉	ごはん サラダ油 さとう ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ オレンジパプリカ ブロッコリー きゅうり キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	715 30.4 19.5 2.6
14金	お弁当の日	はしやスプーンは、忘れずに毎日持ってくるようにしましょう。				
17月	ごはん 豚肉と大豆の甘辛揚げ わかめともやしのサラダ キャベツのみそ汁	★今日の豚肉と大豆の甘辛揚げは、ごはんがすすむ味付けです。特に大豆を食べるときには、はしを上手に使い、よくかんで食べましょう。	牛乳 ふた肉 だいず わかめ とうふ ちくわ	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう ごま油	しょうが もやし にんにく きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ	802 26.3 25.9 3.3
18火	ごはん カレーそぼろ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ		牛乳 ふた肉 ひよこまめ たまご ハム とうふ	ごはん はるさめ サラダ油 さとう ごま油 かたくりこ	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり もやし チンゲンサイ コーン きくらげ ねぎ	770 27.8 20.8 2.8
19水	バターロールパン 肉だんご(2こ) まめまめサラダ 山元町産トマトのミネストローネ シャーロットとヨーグルト	★今日は、山元町産のトマトを煮込んでミネストローネをつくります。秘密の隠し味を入れて、おいしく作ります。	牛乳 ハム ふた肉 とり肉 ベーコン ヨーグルト だいず	バターロールパン オリーブ油 じゃがいも さとう	枝豆 コーン キャベツ にんにく トマト セロリ 玉ねぎ にんじん	845 31.2 39.0 3.8
20木	ごはん ハンバーグケチャップソース 海藻サラダ 野菜スープ		牛乳 ツナ わかめ ベーコン ふた肉 とり肉	ごはん 植物油脂 さとう	きゅうり もやし コーン はくさい 玉ねぎ にんじん ねぎ	718 23.7 21.1 2.7
21金	お弁当の日					
24月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとコーンのサラダ だいこんと油揚げのみそ汁		牛乳 ふた肉 ツナ 油あげ とうふ にぼし	ごはん 植物油脂 さとう	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ	772 32.3 22.0 4.6
25火	ごはん ツナそぼろ もやしのおひたし 豚汁		牛乳 ツナ だいず ひよこまめ ふた肉 とうふ	ごはん サラダ油 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	791 35.9 23.2 3.2
26水	米粉パン(小) 野菜かき揚げ ごぼうサラダ 和風うどん		牛乳 ツナ ふた肉 油あげ	米粉パン こむぎこ マヨネーズ ごま うどん	しゅんぎく ごぼう にんじん キャベツ こまつな えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	790 30.3 32.2 3.7
27木	ごはん 納豆 チャプチェ 寒天入りすまし汁	★今日のチャプチェには、山元町の野とか菜ファームでつくられたきくらげを使用しています。新鮮な「生きくらげ」のおいしさを味わい	牛乳 納豆 ふた肉 とり肉 とうふ	ごはん はるさめ サラダ油 ごま油	玉ねぎ ピーマン きくらげ にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ	703 30.5 15.6 2.3
28金	ごはん ヒビンバ(肉) ヒビンバ(ナムル) わかめスープ アセロラゼリー		牛乳 ふた肉 とうふ わかめ	ごはん サラダ油 さとう ごま油 ごま ゼリー	にんにく こんにゃく だいずもやし もやし こまつな にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ しょうが アセロラ しいたけ	729 31.2 16.7 3.0

*牛乳は毎日つきます。*材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。*太字は山元町の食材です。

< 栄養価摂取基準値 エネルギー 830kcal・たんぱく質 34.2g・脂質 23.1g・塩分 2.5g >