

日	曜	こ ん だ て	体をくつくるものになる食べ物	ねつや力のものになる食べ物	体のちょうしをととのえる食べ物	小学校 エナルキーン たんばく質 脂質 食塩相当量	中学校 エナルキーン たんばく質 脂質 食塩相当量	備 考
1	木	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 とりつくねおろしソース	とりつく	パンに こむぎこ さとう	たまねぎ だいこん りんご	634	835	
		副菜 ぶたにくとしらだきいだめ	ぶたにく	あすら しらす さとう ごま	しょうが にんにく	27.2	34.4	
		他 わかめとじゃがいものみそしる	わかめ とうろ あすらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	21.8	27.8	
2	金	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 ポークカレー	ぶたにく じゃがいもにゅう チーズ	じゃがいも こむぎこ あすら でんぷん はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご パナップ トマト	649	816	
		副菜 かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ しらすのり あかつのほだ	さとう みずあめ	きゃべつ えだまめ とうもろこし たまねぎ	21.0	25.2	
		他 ごやうにゅう	ごやうにゅう			19.7	22.7	
5	月	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 にくだんごあますあん（幼小中職2種）	とりつく	パンに さとう あすら ごま	たまねぎ	605	747	
		副菜 ちゅうがサラダ		はるさめ さとう にまあすら	にんじん きゅうり キャベツ	24.0	27.6	
		他 ほうとうさい	ぶたにく あつあげ	あすら さとう でんぷん	はくさい にんじん たまねぎ ちんげんさい 豆のこ しょうが	17.7	19.4	
6	火	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 いなだみぞけ	いなだ みぞ	さとう		634	772	
		副菜 いろどりひしき	あすらあげ ひりき	あすら さとう	にんじん とうもろこし えだまめ	27.6	30.9	
		他 ひんちんしる	とうろ あすらあげ	さといも にんにく あすら	だいこん にんじん こまつな	22.1	23.7	
7	水	主食 ココアあじパン		ココア ココアパン さとう		2.5	3.0	
		主菜 えだまめサラダ	とりつく	ごま あすら さとう みずあめ	きゃべつ えだまめ にんじん とうもろこし	650	757	
		副菜 ポトフ	ウインナー とりつく	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	24.7	28.4	
		他 ごやうにゅう	ごやうにゅう			27.7	31.7	
8	木	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 おやこたまごとし	たまご とりつく	でんぷん さとう あすら	たまねぎ	591	748	
		副菜 だいにんサラダ	とりつく	ごま あすら さとう みずあめ	だいこん きゃべつ えだまめ	22.7	27.2	
		他 どさんこじる	ぶたにく とうろ とうにゅう みそ わかめ	じゃがいも あすら	もやし にんじん ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく	20.3	23.3	
9	金	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 とうろハンバーグ（クチャップ）	とりつく とうろ	パンに こむぎこ さとう ラード	たまねぎ にんじん	676	828	
		副菜 コーンサラダ		あすら	きゃべつ ブロッコリー とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ あかピーマン	22.4	25.9	
		他 とうろちゅうキャロットポタージュ	とりつく とうにゅう	じゃがいも あすら こむぎこ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	19.8	22.0	
13	火	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 ロースポークきょうざ（幼小中職2種）	ぶたにく	こむぎこ にまあすら さとう あすら	きゃべつ たまねぎ にら	686	844	
		副菜 ほうれんそうのナムル	ほうれんそうのナムル	ごまあすら	はくさい ほうれんそう にんじん	26.5	30.5	
		他 れんこんのりマーボーどうろ	とうろ ぶたにく だいず みそ トウワンジャン	あすら さとう でんぷん ごまあすら	たまねぎ にんじん れんこん ながねぎ にんにく しょうが	23.3	26.1	
14	水	主食 ごやうにゅう	ごやうにゅう			2.2	2.5	
		主菜 こめパン		こめパン				
		主菜 あきいっはのクリームシチュー	とりつく ごやうにゅう じゃがいもにゅう チーズ	さつまいも こむぎこ あすら さとう	にんじん ほうれんそう ぶなしめじ	673	780	
		副菜 れんこんサラダ		ごま あすら さとう みずあめ	みずな れんこん きゃべつ	28.9	33.5	
15	木	主食 ごやうにゅう / たまごプリン	ごやうにゅう / せいにゅう たまご	さとう		25.6	28.8	
		主食 ごはん		ごはん		2.7	3.2	
		主菜 なつとう	だいず	さとう みずあめ		655	803	
		副菜 みずなサラダ	だいず	さつまいも ごま あすら さとう みずあめ	みずな きゃべつ	24.9	28.4	
16	金	主食 だまこじる	ぶたにく あすらあげ	こめ	こまつな ぶなしめじ ながねぎ こぼろ	19.4	21.3	
		副菜 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			2.0	2.3	
		主食 ごはん		ごはん				
		主菜 さばのしおゆき	さば			629	767	
19	月	主菜 ヤーコンとごぼうのきんぴら	ぶたにく	ヤーコン あすら さとう	ごぼう にんじん	27.0	30.0	
		副菜 ほこたやさいのみそしる	あすらあげ みそ	さつまいも	れんこん こまつな ながねぎ	21.7	22.9	
		他 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			2.5	2.8	
		主食 ごはん		ごはん				
20	火	主菜 すきやきコロッケ	ぎやうにゅう にゅう	じゃがいも さとう パンに でんぷん みずあめ あすら	たまねぎ ながねぎ	634	763	
		副菜 のりすあえ	ツナ のり	あすら	もやし ほうれんそう にんじん	21.8	25.3	
		他 なめこじる	とうろ あすらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	22.6	24.3	
		副菜 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			2.5	3.0	
21	水	主食 ごはん		ごはん				
		主菜 れんこんのりしょうまい（幼小中職3種）	ぶたにく とりつく	こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ れんこん しょうが	600	783	
		副菜 チャプチェ	ぶたにく	はるさめ あすら にまあすら さとう ごま	豆のこ ちんげんさい にんじん しょうが にんにく	22.4	28.3	
		他 フンタンスープ	とりつく	こむぎこ にまあすら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが	15.9	18.7	
22	木	主食 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			2.4	3.1	
		主菜 バーガーパン		バーガーパン				
		主菜 かますポーションフライ	かます	パンに こむぎこ あすら		684	760	
		副菜 さつまポテトサラダ		じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし パセリ	28.1	30.5	
23	金	主菜 アルファベットスープ	とりつく	マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ	24.8	26.6	
		副菜 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			3.0	3.5	
		主食 ごはん		ごはん				
		主菜 ハヤシライス	ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あすら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	608	766	
24	月	主菜 イタリアンサラダ		あすら	きゃべつ とうもろこし にんじん	19.4	23.0	
		副菜 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			20.5	23.4	
		主食 スパゲッティ（ミートソーススパゲッティ）		スパゲッティ		2.8	3.3	
		主菜 ミートソース	ぶたにく だいず	あすら さとう	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうが	689	800	
25	火	主菜 ブロッコリーサラダ		あすら さとう	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし にんじん たまねぎ あかピーマン	26.6	31.1	
		副菜 ぎやうにゅう / こめパウムクーヘン	ぎやうにゅう / たまご クリーム カンテン	さとう バター あすら こめ こなめ		24.2	26.1	
26	水	主食 ソフトめん		ソフトめん		2.3	2.8	
		主菜 にくみそどんのしる	ぶたにく みそ	あすら さとう	もやし きゃべつ にんじん ながねぎ しょうが にんにく	677	766	
		副菜 わかめサラダ	わかめ	こんにく さとう	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんにく	23.6	27.0	
		他 やさいも	さつまいも			15.4	17.1	
27	木	主食 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			3.5	4.2	
		主食 ごはん		ごはん				
		主菜 メンチカツ	ぶたにく	パンに こむぎこ さとう でんぷん あすら	たまねぎ	609	748	
		副菜 いそぐあえ	めい		もやし ほうれんそう にんじん	24.0	27.9	
28	金	主菜 すいとんしる	とりつく あすらあげ	こむぎこ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	18.5	19.8	
		副菜 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			2.2	2.7	
		主食 バターロール		バターロール				
		主菜 とうにゅうチーズハンバーグ	とりつく ぶたにく	ラード あすら さとう	たまねぎ	640	764	
29	月	主菜 ジャーマンポテト	とりつく	ベーコン とうにゅう	じゃがいも あすら	24.8	28.6	
		副菜 ジュリエンスープ	とりつく		たまねぎ きゃべつ にんじん エリンギ パセリ	25.7	28.9	
		他 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			2.9	3.5	
		主食 しるみそなフライ	たら					
30	火	主菜 はるさめサラダ	とりつく	はるさめ さとう にまあすら ごま	きゃべつ えだまめ にんじん	620	769	
		副菜 とりだんごスープ	とりつく	ラード パンに でんぷん さとう あすら にまあすら	はくさい もやし たまねぎ にんじん	24.8	28.3	
		主菜 ぎやうにゅう	ぎやうにゅう			19.4	22.0	
		主菜 ビタパン	ぶたにく	ビタパン		2.4	2.9	
31	水	主菜 カレーロール	ぶたにく	こむぎこ じゃがいも あすら さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが	660	755	
		主菜 かぼちゃのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ にんじん えだまめ	25.6	29.5	
		副菜 デリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも あすら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	24.4	26.5	
		他 ぎやうにゅう / ハロウィンデザート	ぎやうにゅう / しるみそなめ とうにゅう	さとう もろこ じゃうしんに	かぼちゃ	2.7	3.2	

注：A献立表は鎌田南小・大洋小・鎌田南中・大洋中・鎌田幼・つばさ幼に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

※ただし、こんなことはエナルキーンにはありません。



一口だけでも食べてみよう！
毎日を元気に過ごすために、苦手な食べ物にもチャレンジしてみよう！



鎌田市は農産アクトラスの
ホームタウンです。



献立表は鎌田市の
ホームページでも
ご覧になれます。

