

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	●牛乳				
		こぎつねずし	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん えだまめ ヨウカ	631	22.7
		かきたまじる	とうふ ●たまご	ごま油	玉ねぎ ほうれんそう ヨウカ		
		かぼちゃひきにくサンドフライ そくせきづけ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 澱粉 油 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	811	27.7
4	水	牛乳	●牛乳				
		さけわかめごはん	さけ わかめ	米 さとう		661	25.8
		なまあげのみそいため	ぶた肉 なまあげ みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン ヨウカ		
		もやしとハムのからしあえ レモンゼリー	ハム	さとう ごま油 さとう	もやし ほうれんそう ●レモン	818	31.7
5	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		671	25.7
		はくさいのみそしる	油あげ みそ		はくさい こまつな ながねぎ		
		さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの	さば ぶた肉 さつまあげ	さとう 油	切り干し大根 にんじん コンニャク いんげん	811	30.3
6	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		668	26.5
		カレーうどんじる	とり肉 油あげ なたのみそ	小麦粉 油	玉ねぎ 長ねぎ ヨウカ		
		だいずとこざかなのあげに うめおかかあえ	だいず にぼし カツオブシ	片栗粉 油 さとう ごま さとう	はくさい こまつな にんじん うめ	809	31.8
9	月	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		671	25.7
		ピビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん もやし ほうれんそう コンニャク		
		えびボールとおおなのスープ あげぎょうざ(2こ)	えびボール とり肉 ぶた肉	小麦粉 油	チゲサイ 長ねぎ 竹の子 杉イタ ヨウカ レン汁 キャベツ 玉ねぎ	808	28.2
10	火	牛乳	●牛乳				
		フレンチトースト	●牛乳 ●たまご	パン さとう ●バター		641	22.8
		スパゲッティナポリタン	ハム	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト コンニ		
		ブロッコリーツナサラダ みかん	ツナ	イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン ●みかん	822	28.8
11	水	牛乳	●牛乳				
		しめじごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん しめじ	635	25.7
		そうめんじる	ぶた肉 かまぼこ	そうめん	だいこん みずな 杉イタ		
		レバーいりとりつくね(2こ) ごまドレッシングあえ	とり肉 とりレバー	さとう 油 でんぷん ごまドレッシング ごま	玉ねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな	763	29.9
12	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		648	26.4
		ふりかけ	カツオブシ のり	ごま			
		のっぺいじる いわしのおろしがけ いそかあえ	とり肉 やきとうふ いわし のり	さといも 油 ごま油 片栗粉 油 さとう 片栗粉	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう だいこん ショウガ もやし ほうれんそう はくさい	798	31.7
13	金	牛乳	●牛乳				
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		690	25.1
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ ニラ コンニャク		
		さつまいものむしパン かみかみあえ	とうにゅう いか	さつま芋 ケチャップ 油 砂糖 油 ごま油 さとう ごま	切り干し大根 だいこん にんじん きゅうり	823	30.0
16	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		651	26.3
		ちくぜんに たまごやき	とり肉 ちくわ ●たまご	さといも 油 ごま油 さとう さとう 油	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく		
		だいこんサラダ	ツナ	わふうドレッシング	だいこん はくさい	805	32.0
17	火	牛乳	●牛乳				
		コッペパン		パン		645	24.9
		いちごジャム		さとう	●いちご		
		わんだんスープ チキンナゲット(小2こ 中3こ) ミックスポテト	とり肉 とり肉 だいず	わんだん ごま油 パン粉 でんぷん 油 じゃが芋 マーガリン 油	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ ヨウカ ヨウカ コーン えだまめ	823	32.3
18	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		676	25.5
		ポークカレー	ぶた肉	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ コンニャク		
		ふくじんづけあえ ヨーグルト	●ヨーグルト	ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり	829	30.3
19	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		657	23.5
		ごまこんぶ	こんぶ	さとう ごま			
		とうふのみそしる あじフライ マカロニサラダ	とうふ 油あげ みそ あじ ハム	小麦粉 パン粉 油 マカロニ 油 ノイグ マネズ	えのき ほうれんそう 長ねぎ キャベツ にんじん	801	28.0
20	金	牛乳	●牛乳				
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト	686	24.8
		こめマカロニのスープ	ベーコン	●米粉マカロニ 炒め油	にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリー コンニ		
		もみのきハンバーグ ほうれんそうコーンソテー チョコレートケーキ	とり肉 ぶた肉 牛肉 ●牛乳●たまご	でんぷん 油 小麦粉 油 ●チョコ●卵小麦粉さとう	玉ねぎ ほうれんそう コーン	848	31.1

～お知らせ～
2学期の給食終了日は小学校
中学校ともに20日(金)です。

風邪に負けない体をつくらう!

食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

- 手洗い・うがい**
食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに
- 栄養バランスのよい食事**
野菜もしっかり食べよう
- 十分な休養**
早寝・早起きを心がけよう
- 適度な運動**
外で元気に体を動かそう

いよいよ今年も残すところ、ひと月となりました。これから寒さが厳しくなりますが、食事や休養などに気をつけて、風邪に負けない体をつくりましょう。