

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	
9	木	牛乳	●牛乳			697	23.2	
		むぎごはん		米 米粒麦				
		とりにくとしめじのハヤシチュー	とり肉	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ しめじ ニンニク トマト			
		さんしょくあえ		和風ドレッシング	ほうれんそう コーン カリフラワー	842	27.9	
		こめこのとうにゅう(みかん)	●とうにゅう	●米粉 砂糖 油	●みかん			
10	金	牛乳	●牛乳			647	25.2	
		じごなうどん		地粉うどん				
		にくうどんじる	ぶた肉 油あげ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ ヨウガ 長ねぎ			
		このはかまぼこのてんぷら	かまぼこ	小麦粉 油		801	31.9	
		(あか1まい しろ1まい) おひたし 中学校 チーズ	カツオブシ ●チーズ	さとう	はくさい こまつな			
14	火	牛乳	●牛乳			666	21.9	
		バターロール	●たまご	パン ●生クリーム				
		ソースやきそば	ぶた肉 あおのり	ちゅうかめん 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン			
		こんにゃくサラダ	ささみ ワカメ	中華ドレッシング	こんにゃく きゅうり だいこん	803	25.8	
		ナタデココ入りフルーツポンチ		●ナタデココ	●みかん缶●パイン缶●いちごゼリー●いちじくゼリー			
15	水	牛乳	●牛乳			664	25.4	
		こだいまいさつまいもごはん		米 古代米 さつまいも				
		ごましお		ごま				
		しらたまそうに	とり肉 なた	●だんご	にんじん だいこん みつば ホシシイタケ	789	28.8	
		とびうおフライ	とびうお	パン粉 小麦粉 油				
そばろきんぴら	とり肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん					
16	木	牛乳	●牛乳			634	24.8	
		ごはん		米 米粒麦				
		なすとワカメのみそしる	油あげ わかめ みそ		なす 長ねぎ はくさい			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	ヨウガ 玉ねぎ	787	30.2	
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋/イッパ 野菜/ズ さとう	にんじん きゅうり			
17	金	牛乳	●牛乳			660	27.5	
		むぎごはん		米 米粒麦				
		マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ みそ	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリルピーマン 炒り卵 ニンニクヨウガ	808	32.5	
		えびシューマイ(2こ)	えび たらすりみ	小麦粉 さとう 油	玉ねぎ			
		もやしナムル		さとう ごま油 ごま	もやし ほうれんそう にんじん			
20	月	牛乳	●牛乳			662	26.9	
		わかめごはん	わかめ	米				
		とりにくとだいこんのもの	とり肉 ちくわ	さといも さとう 油	にんじん だいこん こんにゃく ヨウガ			
		おさかなナゲット(小4から2こ)	あじ	パン粉 油		797	31.3	
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	こまつな はくさい にんじん			
21	火	牛乳	●牛乳			644	28.8	
		ツイストパン		パン				
		はくさいのコーンクリームに	ベーコン ●牛乳	じゃが芋小麦粉油●バター	にんじん たまねぎ はくさい コーン			
		とりにくのマヨケチャップやき	とり肉	ノイグ マネズ パン粉/イッパ 油	ニンニク パセリ	824	34.9	
		ブロッコリーサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ			
22	水	牛乳	●牛乳			669	27.8	
		しゃくしなごはん	とり肉	米 さとう 油 ごま油	しゃくし菜漬け にんじん			
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん ごぼう だいこん みずな 炒り卵			
		さわらのごまだれがけ	さわら みそ	でんぷん 油 さとう		812	34.0	
		ワインふうゼリー		さとう	●ぶどう			
23	木	牛乳	●牛乳			661	24.4	
		ごはん		米				
		とうふとほうれんそうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう 長ねぎ			
		ハンバーグ(わふうたまねぎソース)	とり肉 ぶた肉	油 さとう 片栗粉	玉ねぎ ヨウガ	825	29.7	
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう キャベツ にんじん			
24	金	牛乳	●牛乳			661	24.9	
		ちゅうかめん		ちゅうかめん				
		しょうゆラーメンじる	ぶた肉 なた	油 ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ メンマ ニンニクヨウガ			
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 油 さとう		800	29.7	
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし			
27	月	牛乳	●牛乳			647	24.6	
		むぎごはん		米 米粒麦				
		エッグカレー	とり肉 ●うずらのたまご	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ ニンニクヨウガ			
		フレンチサラダ		ゴートレッシング/ノイグ/レッシング	キャベツ きゅうり コーン	807	29.9	
		パックこさかな	いわし	さとう				
28	火	牛乳	●牛乳			621	27.3	
		ココアあげパン(こめこパン)		●米粉パン油●ミルクココア				
		シーフードのトマトスープ	あさり えび いか	マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト パセリ ニンニク			
		にくだんご(小3から3こ)	とり肉	パン粉 油 さとう	玉ねぎ	795	33.2	
		ほうれんそうコーンソテー		油	ほうれんそう コーン			
29	水	牛乳	●牛乳			628	25.2	
		ごはん		米				
		さけふりかけ	さけ わかめ	ごま さとう				
		しおちゃんこなべ	ぶた肉 とうふ にくだんご		にんじん はくさい 長ねぎ えのき ヨウガ	768	30.7	
		れんこんとひじきのいりに	ちくわ ひじき	さとう 油 ごま油	れんこん こんにゃく えだまめ			
		いよかん			●いよかん			
30	木	牛乳	●牛乳			638	22.7	
		キムタクごはん	ぶた肉	米 米粒麦 油 ごま	はくさいキムチ たくあん 玉ねぎ			
		はるさめたまごスープ	●たまご とり肉	春雨 ごま油	にんじん チンゲンサイ 長ねぎ			
		やさしいコロケ		じゃが芋パン粉小麦粉油砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン いんげん	785	27.5	
		あますあえ		さとう	キャベツ だいこん きゅうり			
31	金	牛乳	●牛乳			639	26.7	
		ごはん		米				
		とんじる	ぶた肉 油あげ みそ	さといも ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく			
		さばのみそに	さば みそ	さとう		810	33.4	
		うめおかあえ	カツオブシ	さとう	はくさい もやし こまつな うめ			

明けておめでとうございます。本年も安全でおいしい給食が提供できるようにがんばりますので、よろしくお願いいたします。



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給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。

