



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	
1	月	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦		722	25.4	
		チキンポークカレー	とり肉 ぶた肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ ニンニク			
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり	862	32.4	
		小学校 いちこのおいおいケーキ	●たまご ●乳	小麦粉 さとう			●いちご	
		中学校 ヨーグルト	●ヨーグルト					
2	火	牛乳	●牛乳					
		こどもパン		パン		612	23.3	
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし しょうが しょうが			
		チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		809	30.0	
		コーンポテト		じゃがいも マーガリン	玉ねぎ コーン パセリ			
3	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米		786	29.1	
		ふりかけ	さけ	ごま				
		なすのみそしる	とうふ 油あげ わかめ みそ		なす 長ねぎ			
		ハンバーグ・おろしソースかけ	とり肉 ぶた肉	油 さとう	玉ねぎ だいこん	630	23.8	
		ほうれんそうとしめじのソテー		マーガリン 油	ほうれんそう しめじ コーン			
4	木	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 いんげん ショウガ	624	24.2	
		すましじる	とうふ なた		だいこん みつば ホシシイタケ			
		いわしのうめに	いわし カツオブシ	さとう	うめ	796	31.4	
		ひゅうがなつみかんゼリー		さとう	●ひゅうがなつみかん			
5	金	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦		669	24.2	
		とうふのチリソースに	とうふ とり肉	油 ごま油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが ニンニク			
		ミニはるまき	ぶた肉 ひじき	小麦粉 春雨 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	815	29.0	
		もやしのナムル		ごま油 ごま さとう	もやし こまつな			
8	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米		659	23.6	
		ごまこんぶ	こんぶ	ごま さとう				
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース	811	28.6	
		なのはなサラダ	ツナ	ごまドレッシング	なのはな キャベツ にんじん			
9	火	牛乳	●牛乳					
		しょくパン		パン		667	26.4	
		マーガリン		マーガリン				
		ミネストローネ	とり肉	マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト セロリ パセリ			
		にくだんご(小3から3こ)	とり肉	油 さとう	玉ねぎ	804	31.8	
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー コーン			
10	水	牛乳	●牛乳					
		わかめごはん	わかめ	米		628	26.2	
		こんさいじる	とり肉 生あげ みそ	油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ			
		メルルーサのレモンじょうゆかけ	メルルーサ	でんぷん 油 さとう	レモンじる	759	29.9	
		おなかマヨネーズあえ	カツオブシ	ソイグ マネズ	ほうれんそう キャベツ			
11	木	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦		664	26.3	
		ピピンパ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ニンニク			
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが	811	31.4	
		パオズ(小3から2こ)	とり肉	小麦粉 パン粉 澱粉 油	玉ねぎ キャベツ たけのこ			
12	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		じごなうどん		662	26.1	
		きつねうどんじる	とり肉 油あげ かまぼこ	さとう	玉ねぎ 長ねぎ しょうが			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ のり	ごまご 油		818	32.5	
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	はくさい こまつな にんじん			
15	月	牛乳	●牛乳					
		えだまめごはん		米 ごま	えだまめ	638	25.1	
		おさかなめんのスープ	ぶた肉 おさかなめん		にんじん みずな えのき しょうが			
		とりにくのからあげ(2こ)	とりにく	でんぷん 油	ニンニク レモンじる	788	30.0	
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし			
16	火	牛乳	●牛乳					
		コッペパンスライス		パン		650	23.7	
		スティックチーズ	●チーズ					
		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	819	28.8	
		かみかみあえ	するめいか	さとう 油 ごま油 ごま	きりぼしだいこん だいこん きゅうり にんじん			
		三色ゼリーのフルーツポンチ	●とうにゅう	さとう	●黄桃缶 ●パイナップル ●白桃果汁 ●マスカット果汁			
17	水	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		パン		668	26.4	
		とりにくとなすのハヤシシチュー	とり肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ なす トマト ニンニク			
		オムレツ	●たまご	さとう 油 でんぷん		808	30.9	
		あますづけ		さとう	たくあん キャベツ きゅうり			
18	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米		677	25.7	
		たまねぎのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ			
		さばのしおこうじやき	さば			818	30.3	
		きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しょうが			
19	金	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米		645	27.4	
		とうふとえびのちゅうかに	ぶた肉 えび とうふ	さとう 片栗粉 油 ごま油	にんじん 玉ねぎ しょうが しょうが しょうが ニンニク			
		やきぎょうざ(2こ)	とり肉 ぶた肉	ごまご 油	キャベツ ニラ しょうが	804	33.5	
		オレンジ			●オレンジ			

\*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。



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
22	月	牛乳	●牛乳			638	25.1
		ごはん		米			
		だいこんのみそしる	油あげ みそ		だいこん こまつな 長ねぎ	795	30.5
		ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ	ぶた肉 ハム	さとう 油 かたくりこ マカロニ 油 ノイグ マネズ	玉ねぎ ショウガ キャベツ にんじん		
23	火	牛乳	●牛乳			622	23.9
		くろパン		パン			
		コーンシチュー	とり肉 ●牛乳	じゃがいも油小麦粉●バター	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	811	30.2
		フランクのケチャップあえ フレンチサラダ	フランク	さとう ゴルド'レツツグ フレンチ'レツツグ	キャベツ きゅうり にんじん		
24	水	牛乳				645	25.8
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいごんな		
		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 ヨウガ	799	31.8
		うめかつおあえ グレープゼリー	カツオブシ	さとう さとう	もやし こまつな うめ ●ぶどう		
25	木	牛乳				648	24.0
		カレーピラフ	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		
		トマトとたまごのスープ	ベーコン ●たまご	オリーブ油	トマト 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	794	28.7
		かぼちゃコロッケ こざかな	いわし	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 さとう	かぼちゃ 玉ねぎ		
26	金	牛乳				647	27.0
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		とんこつラーメンじる	ぶた肉 なると みそ	油 ごま油	もやし 長ねぎ メンマ キクラゲ ニンニクヨウガ	787	32.6
		きなこだんご こんにゃくサラダ	きなこ ささみ わかめ	●しらたまだんご さとう ちゅうかドレッシング	こんにゃく キャベツ コーン		
29	月	牛乳				640	24.4
		ごはん		米			
		やきのり	のり			792	29.2
		じゃがいものみそしる あじフライ そぼろさんぴら	油あげ みそ あじ とり肉 さつまあげ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん		
30	火	牛乳				686	24.1
		メロンパン	●乳	パン			
		わふうスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん しめじ 玉ねぎ しゃくし菜づけ ニンニク	819	28.9
		カリフラワーとツナのサラダ れいとうみかん	ツナ	わふうドレッシング	ほうれんそう カリフラワー コーン ●みかん		