

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	火	牛乳	●牛乳					
		きなこあげパン	きなこ	パン 油 さとう			674	24.2
		わんだんスープ	とり肉	わんだん ごま油	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ ヨウガ			
		ウィンナーたまごやき	ウィンナー ●たまご	でんぷん 油 さとう			858	29.4
		ミックスポテト		じゃが芋 マーガリン 油	コーン えだまめ			
2	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			621	26.5
		ふりかけ(おかか)	カツオブシ のり	さとう ごま				
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん だいこん ごぼう みずな ｷｯｸｲｸ		779	33.1
		さばのみそに	さば みそ	さとう でんぷん				
		かわりおひたし	ハム カツオブシ	さとう ごま	ほうれんそう はくさい			
3	木	牛乳	●牛乳	さとう				
		むぎごはん		米 米粒麦			645	23.4
		シーフードカレー	いか えび あさり	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ コﾝｸﾞﾖｶﾞ			
		チキンナゲット(2こ)	とり肉 ●おから	●米粉 パン粉 さとう 油			793	28.0
		フレンチサラダ		ｺｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
4	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		地粉うどん			676	25.6
		さぬきうどんじる	とり肉 油あげ なた		長ねぎ ｷｯｸｲｸ			
		このはかまぼこのいそべあげ(4年から2枚)	かまぼこ 青のり	こむぎこ 油 米油			772	29.1
		ごますあえ	みそ	さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん			
		みかんゼリー		さとう	●みかん			
7	月	牛乳	●牛乳					
		わかめごはん	わかめ	米			667	26.3
		さつまじる	とり肉 油あげ みそ	さつま芋	にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ			
		ぶりのたつたあげ こうみだれがけ	ぶり	でんぷん 油 さとう	ｷﾞﾓ 長ねぎ		825	31.8
		からしあえ		さとう	もやし こまつな			
8	火	牛乳	●牛乳					
		ツイストパン		パン			648	28.2
		はくさいのコーンクリームに	ハム ●牛乳	じゃが芋小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ はくさい コーン			
		とりにくのパーベキューソース	とり肉	さとう 油	ｺﾝｸﾞﾖｶﾞ ｻﾞｲﾓﾝｼﾞ ｻﾞｲﾓﾝｼﾞ		817	33.9
		ほうれんそうとしめじのソテー	ベーコン	油	ほうれん草 しめじ			
9	水	牛乳	●牛乳					
		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		627	22.3
		たまごスープ	とり肉 ●たまご	ごま油	キャベツ にんじん チンゲンサイ			
		はるまき	ぶた肉 ひじき	小麦粉 春雨 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ショウガ		796	27.4
		とうにゅうパンナコッタ(いちご)	●とうにゅう	さとう 油	●いちご			
10	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			657	26.1
		ごまこんぶ	こんぶ	さとう ごま				
		すきやきふうに	ぶた肉 やきとうふ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しらたき ｷﾞﾓ		800	31.5
		だいこんサラダ	とり肉	ごまドレッシング	だいこん きゅうり にんじん			
		みかん			●みかん			
11	金	牛乳	●牛乳					
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			670	27.0
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ｺｰﾝ ｺﾝｸﾞﾖｶﾞ			
		アメリカンドック パックチャップ	フランク	ケーキミックス 油			---	---
		いそのかあえ	じゃこ のり		ほうれんそう もやし			
14	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			650	25.5
		なめこのみそじる	油あげ みそ		にんじん はくさい なめこ 長ねぎ			
		ポークチャップ	ぶた肉	油 さとう かたくりこ	玉ねぎ パセリ ｺﾝｸﾞﾖｶﾞ		802	31.2
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ ﾀﾞｲｸﾞ ﾏﾈｰｽﾞ	キャベツ コーン			
15	火	牛乳	●牛乳					
		こどもパン		パン			643	26.0
		あんマーガリン	あずき	●バター(マーガリン) さとう				
		おっきりこみ	とり肉 油あげ	うどん 油	にんじん 長ねぎ だいこん ｷｯｸｲｸ		783	30.6
		ひじきいりつくね(4年から2こ)	ひじき とり肉	さとう パン粉 でんぷん	玉ねぎ			
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	はくさい こまつな にんじん			
16	水	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 ｷﾞﾓ		632	25.3
		すましじる	とうふ なた わかめ		だいこん 長ねぎ			
		あじフライ パックソース	あじ	パン粉 小麦粉 油			786	30.7
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり			
17	木	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦			653	24.3
		カレーマーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	さとう 油 かたくりこ	にんじん 玉ねぎ ピーマン 竹の子 ｺﾝｸﾞﾖｶﾞ			
		はるさめといかのサラダ	いか	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん キャベツ		805	29.4
		りんご			●りんご			
18	金	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			620	28.7
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ	さと芋 油 ごま油 さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく			
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	油 さとう			777	35.6
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	ほうれんそう もやし はくさい			
21	月	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦			692	24.6
		チキンハヤシシチュー	とり肉	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ねぎ しめじ ｺﾝｸﾞ ﾏﾓﾄ			
		カリフラワーとハムのサラダ	ハム	和風ドレッシング	カリフラワー ほうれんそう		837	29.4
		チョコレートケーキ	●たまご ●乳	小麦粉さとう●ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ﾏﾈｰｽﾞ				
22	火	牛乳	●牛乳					
		フレンチトースト	●たまご●牛乳	パン ●バター さとう			---	---
		かぼちゃのとうにゅうチャウダー	とり肉 とうにゅう	マーガリン 小麦粉 油	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ		827	32.5
		ポイルフランクのケチャップあえ	フランク	さとう				
		コールスローサラダ		ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ﾏﾈｰｽﾞ ｺｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
23	水	牛乳	●牛乳					
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこん		---	---
		みそけんちんじる	とうふ みそ	さと芋 ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく			
		とりにくのしおからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 さとう 油	ｺﾝｸﾞﾖｶﾞ ｻﾞｲﾓﾝｼﾞ		771	31.1
		いそのかあえ	じゃこ のり		こまつな もやし			

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆ 2学期の給食終了日は小学校が21日、中学校が23日です。11日は秩父地区スポーツ交流大会のため、中学校の給食はありません。