



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				
		ごはん		米		627	25.2
		なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ はくさい 長ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ	ぶた肉 ハム	さとう 油 片栗粉 じゃが芋 ノイグ マネズ	玉ねぎ ショウガ にんじん きゅうり	777	30.9
2	火	牛乳	●牛乳				
		ココアあげパン(こめこパン)		●米粉パン ●ココア 油		630	26.0
		ABCマカロニのスープ	とり肉	マカロニ オリーブ油 さとう	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ ココ		
		にくだんご(小4から3こ) ほうれんそうサラダ	とり肉 ハム	さとう 油 パン粉 イタリアンドレッシング	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	804	31.7
3	水	牛乳	●牛乳				
		ごもくずし	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん れんこん えだまめ	653	24.8
		はんぺんのすましじる	とうふ はんぺん	やまいも(はんぺん) さとう	だいこん みつば しょうゆ		
		あじフライ パックソース	あじ	パン粉 小麦粉 油		797	30.1
		そくせきづけ さんしょくはなゼリー	●とうにゅう	さとう	キャベツ きゅうり ●もも ●りんご		
4	木	牛乳	●牛乳				
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこんな	635	26.0
		なまあげのみそいため	なまあげ ぶた肉 みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが		
		いりたまごあえ よこぜまちのいちご(2こ)	●たまご	油 さとう	もやし チンゲンサイ にんじん ●いちご	789	32.0
5	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		667	24.0
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なた	さとう	玉ねぎ 長ねぎ ホシシイタケ		
		かぼちゃひきにくフライ やさいのツナあえ	ぶた肉 ツナ	パン粉 澱粉 小麦粉 油 さとう さとう ごま	かぼちゃ 玉ねぎ はくさい こまつな にんじん	827	28.8
8	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		628	25.0
		てつっこひじきふりかけ	ひじき	さとう ごま			
		さつまじる さけのしおやき おかかマヨネーズあえ	とり肉 油あげ みそ ぎんざけ カツオブシ	さつま芋 油 ノイグ マネズ	にんじん だいこん 長ねぎ ブロッコリー はくさい コーン	775	30.4
9	火	牛乳	●牛乳				
		ナン		ナン		655	23.9
		キーマふうカレー	とり肉 ぶた肉 だいず	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ セロリー ココナツヨガ		
		はるさめといかのサラダ サイダーゼリーポンチ	いか	春雨 さとう ごま油 ごま さとう サイダー	キャベツ にんじん ●パイン缶 ●レモン果汁 ●みかん果汁	822	29.3
10	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		649	26.1
		すきやきふう このはあげ(小1まい 中2まい) ごまあえ	ぶた肉 やきどうふ このはかまぼこ みそ	さとう 油 こむぎこ 油 こめ油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しらたき しょうが はくさい こまつな にんじん	848	33.6
11	木	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		638	25.6
		ピビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	油 さとう ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ココナツヨガ		
		ビーフンスープ えびシューマイ(2こ)	とり肉 えび たらすりみ	●ビーフン 油 小麦粉 でんぷん	にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうゆ レモン果汁 玉ねぎ	780	30.5
12	金	牛乳	●牛乳				
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦	にんじん 玉ねぎ グリンピース	671	25.3
		オムライスようたまごやき (パックケチャップ)	●たまご	油		836	29.1
		ウィンナーとやさいのスープ 小学校 ヨーグルト 中学校 いちこのおいおいケーキ	ウィンナー ●ヨーグルト ●たまご ●乳製品	オリーブ油 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ アボカド とうもろこし ●いちご		
15	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		620	26.8
		おかかふりかけ	カツオブシ のり	ごま			
		こんさいじる さばのみぞれに いそかあえ	ぶた肉 とうふ みそ さば のり	油 ごま油 さとう でんぷん	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ しょうゆ しょうが だいこん もやし ほうれんそう		
		中学校振替休業日					
16	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		パン		649	26.8
		とうにゅうコーンチャウダー	ベーコン とうにゅう	じゃが芋 マーガリン油小麦粉粉油	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ		
		とりにくのオニオンソースがけ フレンチサラダ	とり肉	油 さとう フルクトレッシング コートレッシング	しょうが 玉ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり にんじん	821	32.0
17	水	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		670	24.5
		かきたまじる	●たまご とうふ かまぼこ	片栗粉	えのきたけ ほうれんそう		
		メンチカツ じゃこいりきんぴら	ぶた肉 じゃこ さつまあげ	小麦粉 パン粉 澱粉 油 さとう 油 ごま油	玉ねぎ にんじん れんこん ピーマン こんにゃく	849	30.5
18	木	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		664	24.0
		チキンポークカレー	とり肉 ぶた肉	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ココナツヨガ		
		ふくじんづけあえ オレンジゼリー		ごま さとう	キャベツ きゅうり ふくじんづけ ●オレンジ果汁	816	28.9
19	金	牛乳	●牛乳				
		ちゅうかめん		ちゅうかめん		677	24.7
		ごまみそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油 ごま	にんじん 玉ねぎ もやし ニラ ココナツヨガ		
		キャラメルポテト こんにゃくサラダ		さつま芋油砂糖マーガリン わふうドレッシング	キャベツ こんにゃく コーン	813	29.5



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

● 22日(月)からの献立は裏面にあります。

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			632	27.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふとえびのちゅうかに	とうふ えび	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 人参 サイ 粉イタ こんにゃく		
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でんぷん 油	キャベツ 玉ねぎ ニラ ヨウガ		
		ナムル		さとう ごま油 ごま	もやし ほうれんそう にんじん	791	33.1
23	火	牛乳	●牛乳			690	23.0
		さきたまボール		パン			
		中学校 ブルーベリージャム		さとう	●ブルーベリー		
		スパゲッティミートソースあえ	ぶた肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト ココ		
		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 コーン		
		小学校 いちごのおいしいケーキ	●たまご ●乳製品	小麦粉 さとう	●いちご		
		中学校 ヨーグルト	●ヨーグルト			819	28.7
24	水	牛乳	●牛乳			783	33.4
		ごはん		米			
		おかかふりかけ	カツオブシ のり	ごま			
		こんさいじる	ぶた肉 とうふ みそ	油 ごま油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく ヨウガ		
		さばのみぞれに	さば	さとう でんぷん	だいこん		
		いそかあえ	のり		もやし ほうれんそう		
25	木	牛乳	●牛乳			831	32.2
		キムタクごはん	ぶた肉	米 米粒麦 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 白菜キムチ たくあん		
		やさしくだんごのスープ	とり肉 魚すりみ	パン粉 澱粉	にんじん もやし 長ねぎ 枝豆 ｺｰﾝ 玉ねぎ		
		とりにくのからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 油	ショウガ レモン果汁		
		コーンポテト	あおのり	じゃが芋 マーガリン 油	コーン		

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。