

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			640	22.8
		フラワーロール		パン			
		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	828	28.3
		だいこんとささみのサラダ	とり肉	中華ドレッシング ごま	だいこん きゅうり コーン		
		さんしょくゼリーポンチ		サイダー さとう	●パイン缶 ●いちご果汁 レモン果汁		
2	水	牛乳	●牛乳			653	25.4
		ごはん		米			
		のりごまふりかけ	のり	ごま			
		こんさいのごまみそしる	ぶた肉 生あげ みそ	油 ごま	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう	811	31.1
		いわしのみぞれに	いわし	でんぷん さとう	だいこん		
		おかかマヨネーズあえ	カツオブシ	ノイグ マネズ さとう	こまつな キャベツ		
3	木	牛乳	●牛乳			659	25.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とりにくとなすのハヤシチュー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ なす トマト ニンニク	805	29.7
		さんしょくあえ		和風ドレッシング	ほうれんそう カリフラワー コーン		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
4	金	牛乳	●牛乳			639	25.2
		なめし		米	だいこんな		
		なまあげのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ショウガ	790	30.9
		はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま油 さとう ごま	にんじん きゅうり		
		オレンジ			●オレンジ		
7	月	牛乳	●牛乳			631	23.7
		コーンチャーム		米	コーン		
		ビーフンスープ	とり肉	●ビーフン 油	にんじん 玉ねぎ みずな 炒り卵	768	28.0
		いかメンチ	いか ひじき	小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ キャベツ		
		きゃべつのごまあえ	みそ	さとう ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん		
8	火	牛乳	●牛乳			635	26.8
		バターロール	●乳製品	パン			
		ミネストローネ	とり肉	マカロニ 炒り油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ 切りトマト 炒りニンニク	804	33.4
		くろぶたワラのキャブ あえ(2本)	黒豚フランク	油 さとう			
		じゃがいもとツナのソテー	ツナ	じゃが芋 油	コーン パセリ		
9	水	牛乳	●牛乳			657	27.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		マーボー豆腐	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	804	32.2
		えびシューマイ(2こ)	えび たらすりみ	小麦粉 でんぷん	玉ねぎ		
		ナムルサラダ	わかめ	油 ごま油 ごま さとう	もやし にんじん きゅうり		
10	木	牛乳	●牛乳			681	26.1
		ごはん		米			
		おかかふりかけ	カツオブシ				
		たまねぎのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	827	30.7
		さばのしおこうじやき	さば				
		ごもくぎんびら	ぶた肉 ちくわ	さとう 油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく		
11	金	牛乳	●牛乳			673	27.0
		じごなうどん		地粉うどん			
		カレーうどんじる	とり肉 油あげ 加味のみそ	小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ	817	32.6
		だいずとこざかなのあげに	だいず いわし	片栗粉 油 さとう ごま			
		おひたし	カツオブシ	さとう	こまつな はくさい		
14	月	牛乳	●牛乳			661	25.9
		わかめごはん	わかめ	米			
		トマトとたまごのスープ	とり肉 ●たまご	オリーブ油	トマト 玉ねぎ キャベツ こまつな	812	31.5
		さわらのあますがけ	さわら	でんぷん 油 さとう	ショウガ		
		えだまめとコーンのマカロニサラダ		マカロニ ノイグ マネズ 油	にんじん コーン えだまめ		
15	火	牛乳	●牛乳			648	26.1
		ココアあげパン(こめこパン)		●米粉パン ●ミルクココア			
		みそわんたんスープ	とり肉 みそ	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ 炒り卵 もやし ヨウガ	826	31.6
		にくだんご(4年から3こ)	とり肉	さとう パン粉 油	玉ねぎ		
		ほうれんそうソテー	ベーコン	油	ほうれんそう コーン		
16	水	牛乳	●牛乳			628	28.3
		ごはん		米			
		すきやきふうじ	ぶた肉 やき豆腐	さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ ヨウガ	764	33.7
		たまごやき	●たまご	さとう 油 でんぷん			
		いそかあえ	のり		ほうれんそう はくさい もやし		
17	木	牛乳	●牛乳			675	24.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
		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 ニンニク	832	29.8
		フレンチサラダ	ハム	ゴルド レタック フレンチ レタック	キャベツ きゅうり にんじん		
		ぶどうゼリー		さとう 水あめ	●ぶどう果汁		
18	金	牛乳	●牛乳			605	23.8
		しゃくしなごはん	ぶた肉	米 油 ごま油 さとう	しゃくしなづけ にんじん		
		すましじる	とうふ かまぼこ		だいこん みつば 炒り卵	---	---
		あじつきチキンカツ	とり肉 みそ	パン粉 小麦粉 油 さとう			
		そくせきづけ			キャベツ きゅうり		

*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。

● 21日(月)からの献立は裏面にあります。



生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころからの食習慣がとても大切です。望ましい食習慣を身に付けるとともに、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねて、健康な食生活が実践できるように、できることから「食育」に取り組んでみましょう。



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
21 月	牛乳	●牛乳			643	25.5
	ごはん		米			
	かんこくのり	のり	ごま油		770	30.7
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま油	えのき 長ねぎ コーン		
	チンジャオロースー	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	にんじん たけのこ ピーマン コシカ		
あげぎょうざ (2こ)	とり肉	小麦粉 油 ごま油	キャベツ コシカヨカ			
22 火	牛乳	●牛乳			644	27.6
	ツイストパン		パン			
	かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ベーコン とうにゅう	油 小麦粉 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	813	33.2
	とりにくのバーベキュー	とり肉	さとう 油	ショウガ レモン汁 コシカ ●りんご		
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 キャベツ			
23 水	牛乳	●牛乳			641	25.4
	ごはん		米			
	とうふとこまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな 長ねぎ	786	30.5
	きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油	にんじん きりぼしだいこん コシカ イタコ		
あじフライ・パックスソース	あじ	小麦粉 パン粉 油				
24 木	牛乳	●牛乳			663	23.6
	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		
	オムライスようたまごやき	●たまご	でんぷん さとう 油		786	28.1
	パックスチャップ					
	あさりとベーコンのコンソメスープ	あさり ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー コシカパセリ		
こめこのとうにゅうグループ (ブルーベリー)	●とうにゅう	●米粉 さとう 油	●ブルーベリー			
25 金	牛乳	●牛乳			673	25.0
	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	にんじん もやし ママ 長ねぎ かつお コシカヨカ	820	29.9
	みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 さとう 油			
こうみあえ	じゃこ	ごま油 ごま	ほうれんそう キャベツ コーン			
28 月	牛乳	●牛乳			669	23.3
	ごはん		米			
	じゃがいもとなすのみそしる	油あげ わかめ みそ	じゃが芋	なす 玉ねぎ	836	28.6
	デミグラスにこみハンバーグ	とり肉	小麦粉 油 さとう	玉ねぎ コシカヨカ		
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			
29 火	牛乳	●牛乳			650	27.1
	しよくパン		パン			
	いちごジャム		さとう	●いちご	805	33.8
	とうふだんごのスープ	とうふ とり肉 ぶた肉	パン粉 澱粉 さとう ごま油 春雨	にんじん 長ねぎ はくさい ほうれん草 ヨカ		
	さけのチーズパンこやき	さけ ●チーズ	パン粉 オリーブ油 コシカ マヨネーズ	レモン汁 パセリ		
れいとうみかん			●みかん			
30 水	牛乳	●牛乳			647	26.8
	ごはん		米			
	はっぼうさい	ぶた肉いかえび●うずらの卵	油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんじんはくさい竹の子かつお さいのめいひつコシカヨカ	843	33.5
	ほしがたコロッケ	とり肉 ぶた肉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ		
からしあえ		さとう ごま	もやし こまつな			

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。