

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	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			627	25.0
		さけふりかけ	さけ のり	ごま さとう				
		トマトときゃべつのみそしる	油あげ みそ		トマト 玉ねぎ キャベツ こねぎ		767	29.3
		とりにくのからあげ・レモンがけ	とり肉	片栗粉 油 さとう	レモンじり ショウガ			
もやしナムル		さとう ごま油 ごま	もやし にんじん ほうれんそう					
2	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		地粉うどん			660	24.8
		にくうどんじる	ぶた肉 油あげ かまぼこ	油 さとう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 杓苳竹 ヨウカ			
		きなこだんご	きなこ	●しらたまだんご さとう			825	31.9
		うめかつおあえ	カツオブシ	さとう	こまつな キャベツ ●うめ			
中学校 チーズ	●チーズ							
5	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			649	28.4
		ちゅうかふうごまみそスープ	とり肉 みそ	油 ごま	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ ヨウカ			
		ぶたキムチ	ぶた肉 みそ	さとう 油 ごま 片栗粉	白菜キムチ 玉ねぎ ニラ		---	---
パオズ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 パン粉 でんぷん	玉ねぎ					
6	火	牛乳	●牛乳					
		マーブルしょくパン(ココア)		パン ●ココア ●バター			656	24.8
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ココ			
		ブロッコリーサラダ	ハム	ノイグ マネズ コンドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン		825	30.9
ナタデココ入りフルーツポンチ		●ナタデココ サイダー 砂糖	●パイン缶●みかん缶●マスカット●みかん					
7	水	牛乳	●牛乳					
		てまきずし		米 さとう			636	25.1
		のり たまご(小1本中2本)	のり ●たまご	さとう でんぷん				
		ウィンナー(1本)いか(1本)	ウィンナー いか	でんぷん 油	ショウガ		780	29.7
たくあんツナマヨあえ	ツナ	ノイグ マネズ	たくあん きゅうり					
たなばたじる	とり肉 おさかなめん なると		にんじん だいこん みつば					
8	木	牛乳	●牛乳					
		ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき	米 さとう 油	にんじん		629	26.2
		かきたまじる	●たまご とうふ		玉ねぎ ほうれん草			
		いわしのおろしがけ	いわし	でんぷん 油 さとう	だいこん		785	32.6
ミックスポテト		じゃが芋 油 マーガリン	コーン えだまめ					
9	金	牛乳	●牛乳					
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			653	25.8
		しおラーメンじる	ぶた肉 なると	油 ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ こまつな ココノヨウカ			
		かぼちゃむしパン		ケーキミックス 砂糖 油	かぼちゃ		784	30.7
こんにゃくサラダ	とり肉	中華ドレッシング ごま	こんにゃく きゅうり だいこん					
12	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			677	23.8
		ごまふりかけ	カツオブシ あおのり	ごま さとう				
		とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ わかめ みそ		玉ねぎ 長ねぎ		855	29.4
		メンチカツ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ			
じゃこいりきんぴら	じゃこ さつまあげ	さとう 油 ごま油	れんこん にんじん ピーマン こんにゃく					
13	火	牛乳	●牛乳					
		キャラメルシュガーパン		パン さとう マーガリン			634	23.6
		ABCマカロニのスープ	とり肉	マカロニ じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ 切り ココ			
		ウィンナーたまごやき	●たまご ウィンナー	でんぷん 油			794	28.2
カリフラワーとツナのサラダ	ツナ	イタリアンドレッシング	カリフラワー ほうれん草					
14	水	牛乳	●牛乳					
		なめし		米	だいこんな		639	24.7
		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 杓苳竹			
		さばのさいきょうやき	さば	さとう			780	29.4
いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし キャベツ					
15	木	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦			674	25.4
		なつやさいカレー	とり肉	小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ ココノヨウカ			
		いかとはるさめのサラダ	いか	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん きゅうり		826	30.5
ももゼリー		さとう	●もも					
16	金	牛乳	●牛乳					
		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 杓苳竹			
		あじつきチキンカツ	とり肉 みそ	パン粉 小麦粉 油 さとう			775	30.1
そくせきづけ			キャベツ きゅうり					
19	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米				
		ちゅうかふうごまみそスープ	とり肉 みそ	油 ごま	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ ヨウカ			
		ぶたキムチ	ぶた肉 みそ	さとう 油 ごま 片栗粉	白菜キムチ 玉ねぎ ニラ		814	35.2
パオズ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 パン粉 でんぷん	玉ねぎ					

\*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。



～お知らせ～

☆1学期の給食終了日は、小学校が15日(木)、中学校が19日(月)です。  
☆5日(月)は、期末テストのため、中学校の給食はありません。

