



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	水	牛乳	●牛乳			598	26.0	
		ごはん		ごはん				
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース			
		さいのくになっとう いそかあえ	納豆 のり		ほうれん草 もやし 白菜	753	32.4	
2	木	牛乳	●牛乳			544	27.4	
		ごもくちらし	鶏肉 油揚げ	砂糖 油	人参 れんこん ごぼう 椎茸			
		すましじる	豆腐 かまぼこ わかめ		大根 長ねぎ			
		たらのしおやき	たら					
		なのはなあえ ひながし	かつお節	砂糖 米 砂糖	菜の花 白菜 人参 コーン	673	33.7	
3	金	牛乳	●牛乳			599	22.8	
		じごなうどん		地粉うどん				
		とりにくとやさいうどんじる	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 ヨウガ			
		おこのみやき(ちゅうのうソース) わふうサラダ	豚肉 わかめ 鶏肉	小麦粉 米粉 砂糖 油 和風ドレッシング	キャベツ 大根 きゅうり	719	27.2	
6	月	牛乳	●牛乳			647	25.8	
		ごはん		ごはん				
		カレーマーボー豆腐	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 加-ル 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ヨウガ ニンニク			
		こんにやくサラダ とうにゅうブランマンジェ	鶏肉 わかめ 豆乳	こんにやく ドレッシング 水あめ 砂糖	キャベツ コーン	794	31.1	
7	火	牛乳	●牛乳			601	23.1	
		きなこあげパン	きな粉	コッペパン 砂糖 油				
		はるさめスープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 長ねぎ 白菜 小松菜 ヨウガ			
		ポイルフランク コーンポテト	豚肉	砂糖 じゃが芋 油 マーガリン	玉ねぎ コーン	770	28.1	
8	水	牛乳	●牛乳			570	24.4	
		ごはん		ごはん				
		とうにゅうキムチスープ	豆腐 豚肉 みそ 豆乳	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ たら えのき茸 ヨウガ ニンニク			
		ポークしょうまい だいこんとじゃこのサラダ	鶏肉 豚肉 みそ ちりめんじゃこ わかめ	パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	694	28.4	
9	木	牛乳	●牛乳			611	26.2	
		ごはん		ごはん				
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ えのき茸			
		さばのみそに いりたまごあえ	さば みそ 卵	砂糖 油 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参	727	29.6	
10	金	牛乳	●牛乳			568	29.1	
		ごはん		ごはん				
		よしのじる	豚肉	片栗粉 里芋	人参 白菜 えのき茸 長ねぎ ほうれん草			
		とりにくのマヨパンこやき おひたし	鶏肉 かつお節	マヨネーズ パン粉 和-ブ 油 砂糖	ニンニク 小松菜 キャベツ	703	35.0	
13	月	牛乳	●牛乳			615	22.3	
		むぎごはん		麦ごはん				
		チキンポークカレー	鶏肉 豚肉	じゃが芋 油 加-ル	人参 玉ねぎ ニンニク ヨウガ			
		ふくじんづけあえ		ごま	白菜 きゅうり 福神漬			
		小: あおりんごゼリー 中: お祝デザート(すだちゼリー)		砂糖 水あめ 砂糖	●りんご果汁 ●すだち果汁	765	27.2	
14	火	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳			655	24.4	
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン				
		マーガリン		マーガリン				
		ミートソーススパゲティ たこナゲット ②② フレンチサラダ	豚挽肉 たこ いか たちうお	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 ユ-ド レッヅァ フレンチ レッヅァ	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト パセリ 白菜 人参 きゅうり コーン	808	30.0	
15	水	牛乳	●牛乳			538	19.8	
		わかめごはん	わかめ	ごはん				
		だいこんのそぼろに キャロットしょうまい	鶏挽肉 竹輪 豚肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	大根 人参 人参 玉ねぎ	-	-	
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 白菜			
16	木	牛乳	●牛乳			641	24.9	
		ごはん		ごはん				
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 長ねぎ			
		てりやきハンバーグ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ	砂糖 片栗粉 ごまドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ ごぼう 白菜 人参	806	30.7	
17	金	牛乳	●牛乳			625	21.7	
		ホットちゅうか		ホット中華				
		タンメンじる	豚肉 なると	油 ごま油	人参 長ねぎ もやし 木耳 白菜 マヨネーズ ヨウガ ニンニク			
		はるまき	豚肉 ひじき	小麦粉 春雨 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ			
		こまつなのナムル 小: おいしいデザート(すだちゼリー) 中: あおりんごゼリー	ハム	砂糖 ごま ごま油 水あめ 砂糖 砂糖	小松菜 もやし 人参 きゅうり ●すだち果汁 ●りんご果汁	755	25.8	
20	月	牛乳	●牛乳			-	-	
		ごはん		ごはん				
		とんじる	豚肉 油揚げ みそ	こんにやく ごま油	大根 人参 長ねぎ ごぼう			
		ミートコロッケ キャベツのごまあえ	豚肉 みそ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	728	24.6	
22	水	牛乳	●牛乳			-	-	
		ごはん		ごはん				
		ふりかけ	かつお節 のり	砂糖 でん粉				
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 長ねぎ			
		しろこまつくね かわりおひたし	鶏肉 ツナ かつお節	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油	小松菜 白菜 人参	659	24.3	

1年間、ありがとうございました

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



今年度の給食も残りわずかとなりました。小学校は17日(金)、中学校は23日(木)が最終日です。中学3年生のみなさんは、14日(火)で9年間の給食ともお別れです。これからも、食べることを大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



給食最終日