



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
3	月	牛乳	●牛乳			621	25.0
		ごはん		米			
		なすいりマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす しいたけ	824	31.7
		ショーロンポー①② こまつなのナムル	豚肉 ハム	春雨 小麦粉 デソッソ 砂糖 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ 小松菜 もやし 人参 きゅうり		
4	火	牛乳	●牛乳			691	26.1
		スクールメロンパン	(●生クリーム)	●メロンパン			
		チリピーズ	大豆 豚肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ 金時豆 トマト グリンピース	858	31.9
		オムレツ つぼみサラダ	卵 糸かまぼこ	砂糖 油 イリアントレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
5	水	牛乳	●牛乳			556	28.4
		ごはん		米			
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ 長ねぎ	—	—
		とりにくのパンこやき ごまあえ	鶏肉	マヨネーズ パン粉 オリーブ油 ごま 砂糖	パセリ にんにく 小松菜 キャベツ 人参		
6	木	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳			546	20.2
		ハムコーンピラフ	ハム	米 油 マーガリン	玉ねぎ コーン パセリ	667	23.8
		やさいスープ	鶏肉	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 絹さや		
		チキンナゲット②② コールスローサラダ	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン		
7	金	牛乳	●牛乳			673	24.2
		じごなうどん		地粉うどん			
		にくうどんじる	豚肉 油揚げ		人参 長ねぎ しいたけ	848	29.3
		ほしがたコロッケ(ちゅうのうソース) ほうれんそうともやしののりずあえ たなばたデザート	鶏肉 豚肉 ツナ のり 豆乳	じゃが芋 パン粉 砂糖 油 ごま 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし ●夏みかん ●メロン		
10	月	牛乳	●牛乳			577	24.3
		えだまめいりちやめし		米	枝豆	716	29.1
		にらたまじる	豆腐 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ えのき茸 にら		
		いわしのさんがやきてりやきソース たくあんのツナマヨあえ	いわし 鶏肉 みそ ツナ	砂糖 デソッソ 片栗粉 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん(大根)		
11	火	牛乳	●牛乳			648	21.6
		こどもパン		こどもパン			
		こめこめんスープ	鶏肉	米粉めん 油	人参 キャベツ 長ねぎ しょうが	843	27.3
		ハムカツ(ちゅうのうソース) フレンチサラダ さんしょくゼリーポンチ	鶏肉 豚肉	●パン粉 ゴッドレッシング フリットレッシング はちみつ 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン ●パイン ●レモン ●オレンジ		
12	水	牛乳	●牛乳			602	26.2
		ごはん		米			
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 長ねぎ	752	32.1
		ぶたにくのしょうがいため ごぼうサラダ	豚肉 ツナ	砂糖 油 片栗粉 ごまドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ ごぼう キャベツ 人参		
13	木	牛乳	●牛乳			605	23.9
		むぎごはん		米 米粒麦			
		なつやさいカレー	鶏肉	油 カレールウ	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 いんげん	748	28.4
		レモンづけあえ ヨーグルト			たくあん(大根) キャベツ きゅうり		
14	金	牛乳	●牛乳			693	26.4
		ホットちゅうかめん		ホット中華めん			
		しおラーメンじる	豚肉	油 ごま油	人参 キャベツ 長ねぎ 味付き メンマ	865	32.2
		アメリカンドック パックケチャップ はるさめサラダ	フランク	ケーキミックス粉 油	トマト キャベツ 人参 きゅうり		
18	火	牛乳	●牛乳			—	—
		フラワーパン		フラワーパン			
		コーンクリームスープ	ベーコン ●牛乳	じゃが芋 小麦粉 油 ●バター オリーブ油	人参 玉ねぎ パセリ コーン	841	30.3
		ハンバーグケチャップソース キャベツハムサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	豚脂 砂糖 ゴッドレッシング フリットレッシング	玉ねぎ ココナ ヨカ トマト キャベツ きゅうり 人参		
19	水	牛乳	●牛乳			—	—
		チャーハン	豚肉 卵	米 油 ごま油	人参 長ねぎ しょうが	736	29.5
		わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま油 ごま	人参 もやし 長ねぎ		
		はるまき もやしのちゅうかあえ	豚肉 ひじき	春雨 ごま油 ごま 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが もやし 人参 ほうれん草		

*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～



☆1学期の給食終了日は、小学校が14日(金)、中学校が19日(水)です。
☆5日(水)は、期末テストのため、中学校の給食はありません。

