



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
9	火	牛乳	●牛乳			832	26.1
		バターロールパン		●バターロールパン			
		クラムチャウダー	●あさり 牛乳	じゃが芋 小麦粉 ●バター 油	人参 玉ねぎ パセリ		
		アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 砂糖 油			
		グリーンサラダ		砂糖 油 フルクトレ	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
		お祝いデザート		小麦粉 砂糖 小豆			
10	水	牛乳	●牛乳			600	22.8
		ごはん		米			
		とうにゅうキムチスープ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ごま油	白菜キムチ 人参 玉ねぎ にら えのき茸		
		コーンしゅうまい ②②	魚すり身 豆腐	豚脂 小麦粉 パン粉 小麦粉	コーン 玉ねぎ		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレ マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
11	木	牛乳	●牛乳			611	25.7
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 椎茸		
		かきたまじる	卵 豆腐		玉ねぎ 三つ葉 椎茸		
		しろごまつくね ②②	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油			
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		ぶどうゼリー		砂糖	●ぶどう果汁	736	30.4
12	金	牛乳	●牛乳			570	20.4
		じごなうどん		地粉うどん			
		わかめうどんじる	豚肉 なたと わかめ		人参 玉ねぎ ねぎ		
		おこのみやき(ちゅうのうソース)	豚肉	小麦粉 米粉 砂糖 油	キャベツ		
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
15	月	牛乳	●牛乳			715	26.1
		こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 いんげん		
		すましじる	豆腐 かまぼこ	麩	大根 人参 三つ葉 椎茸		
		かぼちゃひきにくフライ	豚挽肉	油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ		
		のりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし		
		おいわいデザート		小麦粉 砂糖 小豆			
16	火	牛乳	●牛乳			586	25.3
		フラワーパン		フラワーパン			
		はるさめスープ	ミートボール	春雨 ごま油	人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 ヨウガ		
		あじフリッター ②②	あじ あおさ	小麦粉 米 砂糖 油			
		ツナコーンサラダ	ツナ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 コーン		
		カレーパリッシュ	いわし	砂糖 水飴		708	28.8
17	水	牛乳	●牛乳			610	26.8
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ ショウガ		
		ミックスポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 きゅうり コーン		
18	木	牛乳	●牛乳			601	28.0
		ごはん		米			
		こんさいじる	豚肉 油揚げ みそ	ごま油	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
		さばのみそパンこやき	さば みそ	油 砂糖 パン粉	ショウガ		
		きりぼしだいこんのいために	油揚げ 竹輪	こんにゃく 砂糖 油	大根 人参 いんげん		
19	金	牛乳	●牛乳			659	25.1
		むぎごはん		米 麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 加-ル	人参 玉ねぎ ニンニク ヨウガ		
		ふじくんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり 福神漬		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
22	月	牛乳	●牛乳			597	24.5
		ごはん		米			
		じゃがいものそぼろに	鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース ショウガ		
		さいのくになっとう	大豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし キャベツ		
23	火	牛乳	●牛乳			612	26.0
		こどもパン		こどもパン			
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	ニンニク 玉ねぎ キャベツ パセリ ニンニク		
		ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖	玉ねぎ ニンニク ヨウガ トマト		
		スライスチーズ	●チーズ				
		フレンチサラダ		ブロッコリー フルクトレ		770	31.8
24	水	牛乳	●牛乳			652	26.3
		わかめごはん	わかめ	米			
		なめこのみそじる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	●レモン汁		
		たくあん(大根)のツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(大根)		
25	木	牛乳	●牛乳			607	24.4
		ごはん		米			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ ニラ		
		ねぎしおまんじゅう ①②	豚肉	砂糖 小麦粉 蒟蒻粉	長ねぎ キャベツ ニラ ニンニク 生姜		
		もやしのちゅうかあえ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		
26	金	牛乳	●牛乳			598	24.2
		ホットちゅうか		ホット中華			
		タンメンじる	豚肉 なたと	油 ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 木耳 ニンニク		
		パリッオーネ	鶏肉	小麦粉 大豆粉 油	玉ねぎ トマト ニンニク		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		
30	火	牛乳	●牛乳			703	28.1
		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			
		スパゲティミートソース	豚肉	スパゲティ	人参 玉ねぎ 切りマッシュルーム 切りトマト ニンニク ヨウガ		
		たこナゲット ②②	たこ いか 太刀魚	油 砂糖 豚脂 小麦粉			
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	ごまドレ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	859	33.8

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も成長期のみなさんの心と身体を支えるため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



小学校給食開始(2~6年生) 10日
(1年生) 15日
中学校給食開始 9日
中学校開校記念日 15日

