



日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価		
			●今年度アレルギー対応食品	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					
		あつぎりしょくパン		厚切り食パン			564	22.8
		チョコパテ		●チョコパテ				
		カレービーフンスープ	鶏肉	ビーフン オリーブ油	人参 玉ねぎ キャベツ いんげん			
		レモンバジルナゲット②③	鶏肉	米粉 でん粉 砂糖 油	●レモン汁 バジル		705	28.6
		つぼみサラダ	糸かまぼこ	マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ			
2	水	牛乳	●牛乳					
		えだまめいりちやめし		米	枝豆		615	22.1
		なすのみそ汁	油揚げ みそ		なす 玉ねぎ 人参			
		あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油				
		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			
3	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			610	25.1
		ふりかけ	かつお節 のり					
		えのきたけのみそしる	生揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ			
		とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	●レモン汁 生姜		747	29.3
		ツナコーンあえ	ツナ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 コーン			
4	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		地粉うどん			615	20.6
		わかめうどんじる	豚肉 なると わかめ		人参 玉ねぎ ねぎ 生姜			
		パンプキンむしパン		蒸しパンミックス 油 砂糖 甘納豆	かぼちゃ		737	24.2
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参			
7	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			609	27.4
		なすいりマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす 干椎茸 生姜 ニンニク			
		ポークしょうまい②②	豚肉 鶏肉 たら	砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ		751	32.3
		もやしのちゅうかさサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草			
8	火	牛乳	●牛乳					
		くろパン		黒パン			696	21.6
		スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ニンニク			
		ほしがたコロッケ(ちゅうのうソース)	豚肉 鶏肉	じゃが芋 砂糖 豚脂 パン粉 油	玉ねぎ			
		グリーンサラダ		フレンチドレ 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ		928	27.1
		たなばたさんしょくゼリーポンチ		砂糖	パイナップル ナタデココ いちご果汁 ぶどう果汁			
9	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			619	26.1
		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	納豆				778	32.4
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参			
10	木	牛乳	●牛乳					
		わかめごはん		米			623	29.7
		じゃがいもたまねぎのみそしる		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ			
		とりにくのマヨパンこやき	鶏肉	マヨネーズ パン粉 オリーブ油	バジル ニンニク			
		のりずあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし		759	35.0
		マスカットゼリー		砂糖	ぶどう果汁			
11	金	牛乳	●牛乳					
		ホットちゅうかめん		ホット中華			575	24.2
		しょうゆラーメンじる	豚肉	油	キャベツ ねぎ ほうれん草 人参 マヨネーズ ヨウカ ニンニク			
		やきめつきぎょうざ②②	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ たら 生姜		685	28.4
		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			
14	月	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 麦			606	22.2
		なつやさいカレー	鶏肉	油	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 いんげん ヨウカ ニンニク			
		れもんづけあえ		砂糖	大根 キャベツ きゅうり ●レモン果汁		748	26.2
		ヨーグルト	●ヨーグルト					
15	火	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳					
		こどもパン		こどもパン			676	24.6
		コーンクリームスープ	ベーコン ●牛乳	じゃが芋 マーガリン 小麦粉 オリーブ油	人参 玉ねぎ パセリ コーン			
		ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト			
		フレンチサラダ		コーンドレ フレンチドレ	キャベツ 人参 きゅうり コーン		873	31.1
		スライスチーズ	●チーズ					
16	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		ごはん				
		だいこんのみそしる	油揚げ ねぎ		大根 人参 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 生姜		703	29.0
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし			
17	木	牛乳	●牛乳					
		とりごぼうごはん	鶏肉	油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース 生姜			
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ			
		まぐろカツ(ちゅうのうソース)	まぐろ	パン粉	玉ねぎ		743	31.2
		おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 人参 キャベツ			

*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15日(火)、中学校が17日(木)です。
 ☆2日(水)は、期末テストのため、中学校の給食はありません。

