



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
6	木	牛乳	●牛乳			652	25.7
		むぎごはん		米 米粒麦			
		カレーマーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	さとう 油 小麦粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン ｷﾝｷﾞｸﾞ ﾎﾝｷﾞｸﾞ		
		こんにゃくサラダ	とり肉 わかめ	わふうドレッシング	キャベツ こんにゃく コーン		
		オレンジ				805	31.1
7	金	牛乳	●牛乳			635	28.0
		こぎつねずし	油あげ とり肉	米 さとう 油	にんじん いんげん ショウガ		
		かきたまじる	とうふ ●たまご		玉ねぎ チンゲンサイ		
		しろみざかなのおろしがけ	メルルーサ	片栗粉 油 さとう	だいこん ショウガ		
		プチたいやき	あずき	小麦粉 さとう			
10	月	牛乳	●牛乳			648	26.9
		なめし		米	だいごんな		
		にくじゃが	ぶた肉	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース		
		すりみチーズロール	たらすりみ ●チーズ	油 さとう でんぷん			
		いそかあえ				806	32.5
11	火	牛乳	●牛乳			677	23.9
		コッパンスライス		パン			
		フルーツクリーム	●乳製品	さとう 油	●みかん缶●もも缶●パイ缶		
		わふうスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ しめじ じゃくし菜漬け ｺﾝｷﾞ		
		ツナ	ごま さとう	こまつな キャベツ コーン		811	28.5
12	水	牛乳	●牛乳			632	24.6
		ごはん		米			
		あじつけのり	のり				
		とうふとほうれんそうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう 長ねぎ		
		いかフライ・パックソース	いか 大豆粉	小麦粉 パン粉 澱粉 油		775	29.6
		そばろきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん		
13	木	牛乳	●牛乳			627	28.7
		えびピラフ	えび	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ コーン		
		やさいスープ	ウィンナー	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰ ﾎﾝｷﾞ		
		とり肉のマヨパンこやき	とり肉	ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓｰｽﾞ ﾎﾝｷﾞ ﾏﾓｰｽﾞ	ニンニク パジル		
		ひゅうがなつゼリー		さとう	●ひゅうがなつ	762	34.7
14	金	牛乳	●牛乳			644	23.9
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なんと	さとう	玉ねぎ 長ねぎ ホシシイタケ		
		てんぷら(さつまいも・ちくわ)	ちくわ あおのり	さつま芋 小麦粉 油			
		おひたし	カツオブシ	さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう	788	29.2
17	月	牛乳	●牛乳			632	26.2
		ごはん		米			
		おかかふりかけ	カツオブシ のり	ごま さとう			
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん ごぼう だいこん みすな ｷﾝｷﾞｸﾞ		
		さばのみそに	さば みそ	さとう 小麦粉		794	32.6
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	こまつな はくさい にんじん		
18	火	牛乳	●牛乳			647	24.4
		きなこあげパン(こどもパン)	きなこ	パン さとう 油			
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ ﾎﾝｷﾞ		
		レバーいりつくね(4年から2こ)	とり肉 とりレバー	パン粉 さとう 油 澱粉	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ		
		コーンポテト		じゃが芋 マーガリン 油	玉ねぎ コーン パセリ	825	29.5
19	水	牛乳	●牛乳			678	26.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ポークカレー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ｺﾝｷﾞｸﾞ		
		プレーンオムレツ	●たまご	さとう でんぷん 油			
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり	828	30.8
20	木	牛乳	●牛乳			647	26.8
		わかめごはん	わかめ	米			
		とりにくとなまあげのもの	とり肉 生あげ ●うずらの卵	油 さとう	にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ		
		なのはなあえ	じゃこ カツオブシ	さとう ごま油	なのはな にんじん もやし		
		あおりんごゼリー		さとう	●あおりんご	795	32.9
21	金	牛乳	●牛乳			650	26.0
		ごはん		米			
		なすとえのきのみそしる	油あげ わかめ みそ		なす えのき 長ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ ショウガ		
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ ﾈｲｯｸﾞ ﾏﾓｰｽﾞ	キャベツ きゅうり にんじん	804	31.6
24	月	牛乳	●牛乳			645	23.7
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ピピンパ	ぶた肉 ●たまご みそ	油 さとう ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ｺﾝｷﾞｸﾞ		
		ちゃんぽんふうスープ	おさかなめん かまぼこ	油	にんじん はくさい 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ		
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 でんぷん 油	キャベツ 玉ねぎ なら ショウガ	806	29.2
25	火	牛乳	●牛乳			673	24.0
		コーヒート牛乳		さとう			
		くろパン		パン			
		えだまめのクリームスープ	ベーコン ●牛乳	じゃが芋 ●バター油小麦粉ｸﾞﾗｰﾌ 油	にんじん 玉ねぎ えだまめ		
		さけフライ	さけ 大豆粉	パン粉 小麦粉 でんぷん 油		865	29.8
		コールスローサラダ	ハム	ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓｰｽﾞ ﾎﾝｷﾞ ﾏﾓｰｽﾞ	キャベツ きゅうり コーン		
		かたぬきチーズ	●チーズ				
26	水	牛乳	●牛乳			626	26.0
		よこぜしめじごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん しめじ		
		わかたけじる	とうふ わかめ なんと		たけのこ みつば		
		とうふハンバーグ・わふう玉ねぎソース	とうふ とり肉 ぶた肉	パン粉 さとう でんぷん	玉ねぎ ショウガ		
		ごまドレッシングあえ		ごまドレッシング	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ	785	32.2



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけ、体調を崩さないように気をつけましょう。

*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。

● 27日(木)からの献立は裏面にあります。



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
27	木	牛乳	●牛乳			648	25.9
		ごはん		米			
		だいこんとこまつなのみそしる	油あげ みそ		だいこん こまつな 長ねぎ	798	30.5
		とりにくのしおからあげ(2こ)	とり肉	片栗粉 さとう 油	レモン汁 ココナツカ		
		ひじきのいりに	ひじき さつまあげ だいず	さとう 油 ごま油	れんこん にんじん こんにゃく		
28	金	牛乳	●牛乳			685	25.0
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ココナツカ	819	29.7
		かぼちゃコロッケ		じゃが芋パン粉小麦粉澱粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ		
		ほうれんそうソテー	ベーコン	油	ほうれんそう コーン		
31	月	牛乳	●牛乳			624	22.2
		チャーハン	ぶた肉 ●たまご	米 油 ごま油	長ねぎ グリンピース		
		にくだんごとキムチのスープ	とり肉 ぶた肉 みそ 豆乳	でんぷん 油 ごま油	白菜キムチ にんじん 玉ねぎ ココナツカ 炒り卵	797	27.6
		はるまき	ぶた肉 ひじき	春雨 小麦粉 油	キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ヨウカ		
		レモンづけ		さとう	たくあん キャベツ きゅうり レモン汁		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。