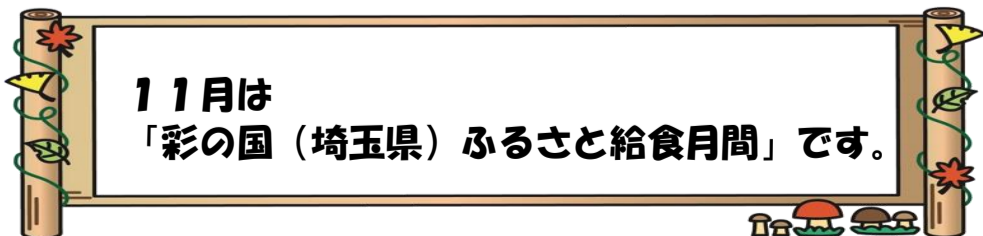


日 曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品 (赤)	おもにエネルギーのもとになる食品 (黄)	おもに体の調子をととのえる食品 (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	牛乳	●牛乳			636	25.1
	ごはん		米			
	たまねぎのみそしる	油あげ みそ		玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ		
	あじフライ・パックソース	あじ	小麦粉 パン粉 油			
2 火	きりぼしだいこんのもの	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく イグツ	777	29.5
	牛乳	●牛乳				
	コッパンスライス		パン			
	フルーツクリーム		●ホイップクリーム	●みかん缶●パイン缶●おうとう缶		
4 木	しゃくしなスパゲッティ	とり肉	パスタ オリーブ油	しゃくしなづけ しめじ 玉ねぎ にんじん ニンニク	---	---
	こまつなひじきサラダ	ささみ ひじき	中華ドレッシング	こまつな もやし にんじん		
	牛乳	●牛乳				
	むぎごはん		米 米粒麦			
5 金	ポークシチュー	ぶた肉 ぎゅう肉	じゃが芋油小麦粉砂糖ラード	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマトニンニク	663	24.6
	いりたまごサラダ	●たまご ハム	油 ノイグ マネズ	キャベツ きゅうり		
	あおりんごゼリー		さとう	●りんご		
	牛乳	●牛乳				
8 月	さつまいもごはん		さつまいも 米 ごま		628	25.9
	すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		だいこん 長ねぎ		
	とりにくのおろしかけ	とり肉	片栗粉 油 さとう	だいこん しょうが		
	ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう にんじん キャベツ		
9 火	牛乳	●牛乳			776	31.0
	わかめごはん	わかめ	米			
	なまあげのみそいため	生あげ ぶた肉 みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン ヨウガ		
	いかとはるさめのサラダ	いか	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん きゅうり		
10 水	みかん			●みかん	796	32.4
	コーヒール牛乳	●牛乳	さとう			
	しょくパン		パン			
	メープルマーガリン		メープルシロップ 砂糖●マーガリン			
11 木	さけのクリームシチュー	さけ ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋小麦粉油ラード油●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	651	25.3
	ウィンナーのケチャップあえ	ウィンナー	さとう			
	ブロッコリーサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン		
	牛乳	●牛乳				
12 金	まいたけごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん まいたけ	820	32.3
	かきたまじる	●たまご とうふ なた		みつば		
	かぼちゃコロッケ		じゃが芋小麦粉パン粉油砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ		
	いそのかあえ	じゃこ のり		ほうれんそう もやし はくさい		
15 月	牛乳	●牛乳			617	24.6
	むぎごはん		米 米粒麦			
	ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ニンニクヨウガ		
	とうにゅうごまみそスープ	ベーコン みそ 豆乳	油 ごま	はくさい えのき 長ねぎ ショウガ		
16 火	えびシューマイ (2こ)	えび たらすりみ	小麦粉 ラード さとう	玉ねぎ	770	30.1
	牛乳	●牛乳				
	じごなうどん		地粉うどん			
	とりうどんじる	とり肉 油あげ	油 さとう	なす 長ねぎ ホシシイタケ ヨウガ		
17 水	こくとうくりむしパン	とうにゅう	ケチャップ 黒糖 油 くり		802	31.1
	おかかあえ	カツオブシ	さとう	こまつな にんじん もやし		
	中学校 パック小魚	いわし	さとう			
	牛乳	●牛乳				
18 木	ごはん	ぶた肉	米		621	24.8
	ふりかけ (おかか)	カツオブシ	ごま さとう			
	けんちんじる	とうふ みそ	さといも 油 ごま油	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ		
	さばのみそに	さば みそ	さとう			
19 金	ごまあえ	みそ	さとう ごま	はくさい にんじん こまつな	783	30.9
	牛乳	●牛乳				
	ココアあげパン (こめこパン)		●米粉パン●シロップ 油			
	ポルシチスープ	ぶた肉 ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト とうもろこし ニンニクヨウガ		
22 月 (小学校)	にくだんご (4年生から3こ)	とり肉	さとう パン粉 油	玉ねぎ	635	26.7
	さんしょくあえ		和風ドレッシング	カリフラワー ほうれん草 コーン		
	牛乳	●牛乳				
	ごはん		米			
24 水 (中学校)	かんこくのり	のり	ごま油		814	32.7
	わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ ヨウガ		
	ぶたキムチ	ぶた肉 みそ	油 片栗粉	はくさいキムチ 玉ねぎ ニラ		
	たくあんツナマヨあえ	ツナ	ノイグ マネズ	たくあん だいこん きゅうり		
18 木	牛乳	●牛乳			663	24.6
	むぎごはん		米 米粒麦			
	れんこんいりチキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ れんこん ニンニクヨウガ		
	ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
19 金	こめこのとうにゅうクレープ (みかん)	●とうにゅう	●米粉 さとう 油 でんぷん	●みかん	809	29.5
	牛乳	●牛乳				
	なめし		米	だいこんな		
	だいこんとなまあげのそぼろに	生あげ とり肉	さとう 油 片栗粉	だいこん にんじん こんにゃく いんげんヨウガ		
22 月 (小学校)	えびフライ (1本)	えび	パン粉 小麦粉 でんぷん 油		775	31.0
	かわりおひたし	カツオブシ	ごま油	はくさい ブロッコリー		
	牛乳	●牛乳				
	ケチャップライス	ウィンナー	米 米粒麦 マーガリン 油	玉ねぎ コーン		
24 水 (中学校)	だいずとベーコンのコンソメスープ	だいず ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ニンニク	651	24.9
	チキンマカロニグラタン	とり肉●牛乳●チーズ	パスタ●バター 油 小麦粉 パン粉	ほうれんそう		
	りんご			●りんご	806	30.3



*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。
 25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
25	木	牛乳	●牛乳			668	25.1
		ごはん		米			
		のりごまふりかけ	のり	ごま		824	30.1
		さつまじる	とり肉 油あげ みそ	さつま芋 油	にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく		
		さんまのかばやき	さんま	でんぶん 油 さとう			
そくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん				
26	金	牛乳	●牛乳			672	25.6
		ちゅうかめん		米			
		かんとんめんじる	ぶた肉 ●うずらの卵	油 ごま油 片栗粉	にんじん 白菜 玉ねぎ 人参 ツイバク ニンニクヨウカ	814	30.6
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 油 さとう			
ほうれんそうソテー		油 マーガリン	ほうれんそう コーン				
29	月	牛乳	●牛乳			638	25.2
		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 竹の子 ニンニクヨウカ	804	30.8
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉●米でんぶん 油	キャベツ 玉ねぎ ニラ ヨウカ		
ナムルサラダ	わかめ	さとう ごま油 ごま	にんじん こまつな もやし				
30	火	牛乳	●牛乳			609	24.0
		はちみつパン		パン			
		おっきりこみ	とり肉 油あげ	うどん 油	にんじん はくさい 長ねぎ ツイバク	817	31.2
		チキンカツ	とり肉	小麦粉 パン粉 油			
コールスローサラダ	ハム	ソイグ マネース コート レッソグ	キャベツ きゅうり コーン				