

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	水	牛乳	牛乳			578	25.8	
		ごはん		こめ				
		さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ みずな	736	32.4	
		さばのみそに	さば みそ	さとう				
		しょうがじょうゆあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん もやし しょうが			
2	木	牛乳	牛乳			624	29.3	
		ごはん		こめ				
		すきやきふうに	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ しょうが	780	36.0	
		すりみチーズロール	たら チーズ					
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	あぶら さとう ごま	だいこん きゅうり にんじん			
3	金	牛乳	牛乳			560	22.0	
		ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ だいず	こめ さとう あぶら	にんじん いんげん	725	27.3	
		こんさいみそしる	あぶらあげ みそ		ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
		ごぼうメンチカツ	ぶたにく	パンこ あぶら	ごぼう たまねぎ			
		かみかみあえ	いか	あぶら ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん だいこん きゅうり にんじん			
6	月	牛乳	牛乳			587	25.4	
		チャーハン	ぶたにく たまご	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが	715	30.5	
		わかめスープ	わかめ とりにく なると	あぶら ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ			
		キャロットしゅうまい(2コ2コ)	ぶたにく		にんじん たまねぎ			
		たくあんのツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり たくあん(だいこん)			
7	火	牛乳	牛乳			689	30.3	
		コッペパン		コッペパン		836	36.1	
		あんかけやきそば	ぶたにく いか	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	たけのこ キャベツ きくらげ にら にんじん たまねぎ もやし			
		ポイルウインナー	ウインナー					
		パンパンジーサラダ	とりにく	パンパンジードレッシング	だいこん きゅうり にんじん			
8	水	牛乳	牛乳			602	22.8	
		ごはん		こめ		727	25.9	
		ふりかけ						
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	さとう	こまつな ねぎ			
		きんぴらだんご(1コ2コ)	ぶたにく		ごぼう たまねぎ			
		きりぼしだいこんサラダ	ツナ	ごまドレッシング	きりぼしだいこん キャベツ にんじん			
9	木	牛乳	牛乳			608	29.2	
		あおなごはん		こめ		763	35.9	
		ちくぜんに	とりにく ちくわ	さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく いんげん			
		きびなごフライ(3コ4コ)	きびなご	かたくりこ あぶら				
		ほうれんそうともやしののりすあえ	ツナ のり		ほうれんそう キャベツ もやし			
10	金	牛乳	牛乳			611	26.9	
		じこなうどん		じこなうどん		746	32.8	
		きつねうどんしる	あぶらあげ とりにく なると	さとう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ			
		だいずとこざかなのあげに	だいず かたくちいわし	かたくりこ あぶら さとう ごま				
		からしあえ		さとう	もやし こまつな キャベツ にんじん			
13	月	牛乳	牛乳			624	24.3	
		むぎごはん		こめ むぎ		777	29.5	
		チキンカレー	とりにく		じゃがいも にんじん たまねぎ コシコシ ヨウガ			
		ちちぶこんにゃくサラダ	とりにく	わふうドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく			
		みかんゼリー		みかんゼリー				
14	火	牛乳	牛乳			629	23.2	
		あつぎり食パン		食パン		828	29.9	
		いちごジャム		いちごジャム				
		にこみうどん	ぶたにく なると	うどん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな			
		かぼちゃコロッケ		パンこ あぶら	かぼちゃ			
		キャベツハムサラダ	ハム	ゴドレッシング フルクトレッシング	キャベツ きゅうり コーン			
15	水	牛乳	牛乳			577	27.0	
		ごはん		こめ				
		ねりごまみそしる	なまあげ みそ	あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ			
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ しょうが			
		だいこんのあさづけ			だいこん きゅうり しょうが			
		パリッシュ	かたくちいわし					
16	木	牛乳	牛乳			633	27.9	
		ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ	785	34.2	
		もすくのみそしる	とうふ あぶらあげ もすく みそ		ねぎ			
		しろみぎかなフライ	ほき	パンこ あぶら				
		ごまあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん			
17	金	牛乳	牛乳			554	23.5	
		チキンライス	とりにく	こめ あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	676	28.2	
		コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ			
		オムライスようたまご	たまご	あぶら				
		パッケチャップ			トマトケチャップ			
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン			
20	月	牛乳	牛乳			611	25.4	
		ごはん		こめ		769	31.3	
		じゃがいものそぼろに	ぶたひきにく	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ グリンピース			
		さいのくになっとう	なっとう					
		いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし 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。

★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。

● 21日(火)からの献立は裏面にあります。

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころからの食習慣がとても大切です。望ましい食習慣を身に付けるとともに、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねて、健康な食生活が実践できるように、できることから「食育」に取り組んでみましょう。



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・骨などおもとに体をつくる食品(赤)	おもとにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもと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
21	火	牛乳	牛乳			613	21.9
		ツイストパン		ツイストパン			
		ミートボールスープ	ミートボール	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ココ		
		アンサンブルエッグ	たまご	あぶら	じゃがいも		
		ツナコーンあえ	ツナ	さとう ごま	キャベツ ほうれんそう コーン		
		セノビーゼリー		セノビーゼリー		742	25.9
22	水	牛乳	牛乳			622	25.2
		わかめごはん	わかめ	こめ			
		とうふとわかめのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		だいこん ねぎ		
		とりにくのからあげ (2コ)	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが		
		そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
23	木	牛乳	牛乳			589	25.1
		ごはん		こめ			
		ふりかけ					
		スタミナにくとうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ たら ねぎ しょうが		
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん		
		なつみかん		なつみかん		730	30.8
24	金	牛乳	牛乳			589	22.8
		ホットちゅうか		ホットちゅうかめん			
		タンメンじる	ぶたにく なると	あぶら	にんじん ねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン メンマ		
		あげぎょうざ (2コ2コ)	ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ		
		こまつなのナムル	ハム	さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん きゅうり	732	27.7
27	月	牛乳	牛乳			612	22.0
		ごはん		こめ			
		ちゅうかコーンスープ	たまご ハム	ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ		
		サーモンチーズフライ	さけ	あぶら パンこ			
		だいこんとささみのサラダ	とりにく わかめ	ちゅうかドレッシング	だいこん きゅうり にんじん	791	27.5
28	火	牛乳	牛乳			669	28.1
		はちみつパン		はちみつパン			
		カレースープ	とりにく	じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん		
		ケチャップにこみハンバーグ	ハンバーグ	さとう	トマトキャップ トマトピューレ		
		えだまめサラダ	だいず チーズ	あぶら さとう	えだまめ コーン にんじん きゅうり	806	33.9
29	水	牛乳	牛乳			603	23.8
		ごはん		こめ			
		なすのみそしる	あぶらあげ みそ		なす たまねぎ にんじん		
		いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう			
		かわりおひたし	ツナ かつおぶし		こまつな キャベツ にんじん	751	28.8
30	木	牛乳	牛乳			633	23.0
		ごはん		こめ むぎ			
		ハッシュドポーク	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ		
		フレンチサラダ		ヨーグルト レタス フレンチレタス	キャベツ にんじん きゅうり コーン		
		ヨーグルト				785	27.2

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。