

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	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		じごなうどん			627	22.6
		にくうどんじる	ぶた肉 油揚げ		にんじん 長ねぎ 干しいたけ			
		かぼちゃむしパン		むしぱんミックス 油 砂糖	かぼちゃ		757	26.9
		いそかあえ	のり		ほうれん草 もやし キャベツ			
4	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			566	23.7
		ふりかけ	のり					
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		だいこん 長ねぎ		—	—
		かつおフライ	かつお	パン粉 小麦粉 油				
		おひたし	かつお節		こまつな キャベツ もやし にんじん			
5	火	牛乳	●牛乳					
		くろパン		パン			640	29.3
		コーンクリームスープ	ハム ●牛乳	じゃが芋小麦粉油揚げ油●バター	玉ねぎ にんじん パセリ コーン			
		とりにくのバーベキューソース	とり肉	砂糖	●りんご 100%果汁 ココナ ヨウカ		811	35.7
		ほうれんそうのコーンソテー	ベーコン	油	ほうれん草 にんじん コーン			
6	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			621	25.3
		マーボーなすととうふ	豆腐 ぶた肉 みそ	砂糖 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ なす 干しいたけ ココナ ヨウカ			
		コーンしゅうまい 2コ2コ	たら とり肉 卵白 加工調味料	小麦粉 砂糖	玉ねぎ コーン		765	30.5
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	油 砂糖 ごま	だいこん きゅうり にんじん			
7	木	牛乳	●牛乳					
		ちゃめし		米			572	15.5
		たなばたじる		米粉めん	にんじん もやし 長ねぎ オクラ 干しいたけ			
		ほしがたコロッケ パックソース	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ		741	18.6
		こまつなあえ	わかめ	ごま油 砂糖	こまつな キャベツ コーン			
		たなばたデザート	豆乳	水あめ 砂糖	●夏みかん果汁 ●100%果汁			
8	金	牛乳	●牛乳					
		ホットちゅうか		ホットちゅうか			587	26.3
		しょうゆラーメンじる	ぶた肉	油	キャベツ 長ねぎ ほうれん草 にんじん マヨネーズ			
		たこナゲット 2コ2コ	たこ いか たちうお	小麦粉 油			723	32.6
		こまつなのナムル		ごま油 砂糖 ごま	もやし こまつな にんじん			
11	月	牛乳	●牛乳					
		とりごぼうごはん	とり挽肉	米 油 砂糖	にんじん ごぼう グリンピース ヨウカ		594	22.5
		こらたまじる	とうふ なると たまご	ごま油	にら もやし			
		かぼちゃのひきにくフライ	ぶた挽肉	油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ		770	27.9
		ごまあえ		ごま 砂糖	こまつな キャベツ にんじん			
12	火	牛乳	●牛乳					
		フラワーパン		パン			645	22.4
		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 にんじん ピーマン マッシュルーム トマト			
		プレーンオムレツ	たまご	砂糖 油			820	27.6
		フレンチサラダ		コラーゲンミドリフルクトシ	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
13	水	牛乳	●牛乳					
		わかめごはん	わかめ	米			601	23.7
		なめこのみそしる	とうふ みそ		こまつな なめこ 長ねぎ			
		わふうハンバーグ	ハンバーグ		だいこん		761	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 にんじん もやし			
14	木	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦			614	22.7
		なつやさいカレー	とり肉	油	かぼちゃ なす 玉ねぎ にんじん さやいんげん			
		ふくじんづけあえ		ごま	キャベツ きゅうり ふくじんづけ		759	26.8
		ヨーグルト	●ヨーグルト					
15	金	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			—	—
		わかめパイタンスープ	とり肉 とうふ わかめ	油 ごま ごま油	にんじん もやし 長ねぎ			
		ぶたキムチ	ぶた肉 みそ	油 ごま油 砂糖	玉ねぎ もやし にら キムチづけ		739	32.8
		やきめつきぎょうざ 2コ	ぶた肉 とり肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にら ヨウカ			
19	火	牛乳	●牛乳					
		子どもパン		パン			—	—
		はるさめスープ	ミートボール	はるさめ ごま油	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな ヨウカ			
		ミートコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ		770	25.1
		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			

*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。



～お知らせ～

☆1学期の給食終了日は、小学校が14日(木)、中学校が19日(火)です。
 ☆4日(月)は、期末テストのため、中学校の給食はありません。

