



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				
		ごはん		ごはん		598	26.0
		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 いそかあえ	納豆 のり		ほうれん草 もやし 白菜	753	32.4
2	木	牛乳	●牛乳				
		ごもくちらし	鶏肉 油揚げ	砂糖 油	人参 れんこん ごぼう 椎茸	544	27.4
		すましじる	豆腐 かまぼこ わかめ		大根 長ねぎ		
		たらのしおやき	たら				
		なのはなあえ ひながし	かつお節	砂糖 米 砂糖	菜の花 白菜 人参 コーン	673	33.7
3	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		599	22.8
		とりにくとやさいうどんじる	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 椎茸 ヨウガ		
		おこのみやき(ちゅうのうソース) わふうサラダ	豚肉 わかめ 鶏肉	小麦粉 米粉 砂糖 油 和風ドレッシング	キャベツ 大根 きゅうり	719	27.2
6	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		647	25.8
		カレーマーボー豆腐	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 加-ル 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ヨウガ ニンニク		
		こんにやくサラダ とうにゅうブランマンジェ	鶏肉 わかめ 豆乳	こんにやく ドレッシング 水あめ 砂糖	キャベツ コーン	794	31.1
7	火	牛乳	●牛乳				
		きなこあげパン	きな粉	コッペパン 砂糖 油		601	23.1
		はるさめスープ	豚肉	春雨 ごま油	人参 長ねぎ 白菜 小松菜 ヨウガ		
		ポイルフランク コーンポテト	豚肉	砂糖 じゃが芋 油 マーガリン	玉ねぎ コーン	770	28.1
8	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		570	24.4
		とうにゅうキムチスープ	豆腐 豚肉 みそ 豆乳	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ たら えのき茸 ヨウガ ニンニク		
		ポークしょうまい だいこんとじゃこのサラダ	鶏肉 豚肉 みそ ちりめんじゃこ わかめ	パン粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	694	28.4
9	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		611	26.2
		はくさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ えのき茸		
		さばのみそに いりたまごあえ	さば みそ 卵	砂糖 油 砂糖	キャベツ ほうれん草 人参	727	29.6
10	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		568	29.1
		よしのじる	豚肉	片栗粉 里芋	人参 白菜 えのき茸 長ねぎ ほうれん草		
		とりにくのマヨパンこやき おひたし	鶏肉 かつお節	マヨネーズ パン粉 和-ブ 油 砂糖	ニンニク 小松菜 キャベツ	703	35.0
13	月	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		麦ごはん		615	22.3
		チキンポークカレー	鶏肉 豚肉	じゃが芋 油 加-ル	人参 玉ねぎ ニンニク ヨウガ		
		ふくじんづけあえ		ごま	白菜 きゅうり 福神漬		
		小:あおりんごゼリー 中:お祝デザート(すだちゼリー)		砂糖 水あめ 砂糖	●りんご果汁 ●すだち果汁	765	27.2
14	火	コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		655	24.4
		マーガリン		マーガリン			
		ミートソーススパゲティ たこナゲット ②② フレンチサラダ	豚挽肉 たこ いか たちうお	スパゲティ 油 さとう 小麦粉 ユ-ド レッヅァ フレンチ レッヅァ	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト パセリ 白菜 人参 きゅうり コーン	808	30.0
15	水	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	ごはん		538	19.8
		だいこんのそぼろに キャロットしょうまい	鶏挽肉 竹輪 豚肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	大根 人参 人参 玉ねぎ	-	-
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 白菜		
16	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		641	24.9
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 長ねぎ		
		てりやきハンバーグ ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ	砂糖 片栗粉 ごまドレッシング マヨネーズ	玉ねぎ ごぼう 白菜 人参	806	30.7
17	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華			
		タンメンじる	豚肉 なると	油 ごま油	人参 長ねぎ もやし 木耳 白菜 マヨネーズ ヨウガ ニンニク	625	21.7
		はるまき	豚肉 ひじき	小麦粉 春雨 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ		
		こまつなのナムル 小:おいわいデザート(すだちゼリー) 中:あおりんごゼリー	ハム	砂糖 ごま ごま油 水あめ 砂糖 砂糖	小松菜 もやし 人参 きゅうり ●すだち果汁 ●りんご果汁	755	25.8
20	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん		-	-
		とんじる	豚肉 油揚げ みそ	こんにやく ごま油	大根 人参 長ねぎ ごぼう		
		ミートコロッケ キャベツのごまあえ	豚肉 みそ	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参	728	24.6
22	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		ごはん			
		ふりかけ	かつお節 のり	砂糖 でん粉		-	-
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 長ねぎ		
		しろこまつくね かわりおひたし	鶏肉 ツナ かつお節	砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油	小松菜 白菜 人参	659	24.3

1年間、ありがとうございました

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
23日(木)の献立は裏面にあります。



今年度の給食も残りわずかとなりました。小学校は17日(金)、中学校は23日(木)が最終日です。中学3年生のみなさんは、14日(火)で9年間の給食ともお別れです。これからも、食べることを大切に、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



給食最終日

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
23	木	牛乳	●牛乳			—	—
		カレーピラフ	豚挽肉	ごはん 油	人参 玉ねぎ ピーマン コーン トマトチャップ		
		ABCスープ		マカロニ ジャガイモ	人参 玉ねぎ 白菜		
		チキンナゲット ②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油			
		つぼみサラダ	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		
		セノビーゼリー	●乳製品 乳酸菌飲料	粉あめ 砂糖	●レモン果汁		
					720	24.9	