



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
11	火	牛乳	●牛乳			—	—
		マーブルしょくパン		●マーブル食パン			
		はくさいのクリームに	ベーコン ●牛乳	じゃが芋 ●バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜		
		アンサンブルエッグ	卵 ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 砂糖 油			
12	水	グリーンサラダ		砂糖 ごま ごま油	キャベツ ブロッコリー きゅうり	733	25.3
		牛乳	●牛乳				
		こぎつねごはん	鶏肉 油揚げ	米 油	人参 さやいんげん ヨウガ		
		すましじる	わかめ かまぼこ		大根 長ねぎ 椎茸		
13	木	あじフライ(ソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油		756	30.8
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
14	金	じゃがいものそぼろに	鶏肉	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	人参 玉ねぎ グリンピース	623	27.1
		さいのくになっとう	彩の国納豆				
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし 白菜		
		牛乳	●牛乳				
17	月	じごなうどん		地粉うどん		617	24.3
		さぬきうどんじる	油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ	砂糖	長ねぎ 椎茸		
		きなこだんご	きな粉	白玉団子 砂糖			
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 白菜 人参		
18	火	牛乳	●牛乳			653	20.4
		わかめごはん	わかめ	米			
		かきたまじる	なると 豆腐 卵	片栗粉	人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ		
		かぼちゃひきにくフライ	豚挽肉	油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ		
19	水	ツナコーンサラダ	ツナ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 コーン	828	24.7
		おいわいデザート		ミックス粉 小豆 砂糖 油			
		牛乳	●牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン			
20	木	はるさめスープ	鶏肉	はるさめ ごま油	人参 キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 椎茸 ヨウガ	557	22.2
		やさいミックスにくだんご	鶏肉	パン粉 でん粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参		
		シャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ さやいんげん		
		牛乳	●牛乳				
21	金	ごはん		米		607	24.9
		だいこんのみそじる	油揚げ		大根 人参 長ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	ヨウガ 玉ねぎ		
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ 油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参		
22	土	牛乳	●牛乳			634	24.8
		ごはん		米			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ たらし ヨウガ コシコ		
		やきめつきぎょうざ ②②	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ たらし ヨウガ		
23	日	もやしのちゅうかあえ		砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 ほうれん草	774	29.4
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ポークカレー	豚肉	じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉ねぎ コシコ ヨウガ		
24	月	ふくじんづけあえ			キャベツ きゅうり 福神漬	803	28.8
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
25	火	さわにわん	豚肉 油揚げ		ごぼう 大根 人参 椎茸 水菜	571	23.1
		いわしのうめに	いわし		●うめ		
		オレンジ			●オレンジ		
		牛乳	●牛乳				
26	水	こどもパン		こどもパン		626	26.1
		スライスチーズ	●スライスチーズ				
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ 白菜 パセリ コシコ		
		にこみけチャップハンバーグ	鶏肉 豚肉	パン粉 でん粉 砂糖	玉ねぎ トマトピューレ トマトケチャップ		
27	木	コールスローサラダ		油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	785	31.6
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 わかめ 油揚げ みそ		大根 ねぎ		
28	金	とりにくのからあげ	鶏肉	片栗粉 油	ヨウガ ●レモン汁	769	30.5
		わふうサラダ	わかめ ツナ	和風ドレッシング	大根 きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
29	土	あつあげのチャオサイ	厚揚げ 豚肉 みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ヨウガ	661	29.8
		いかナゲット ②②	いか たちょうお	砂糖 ラード 小麦粉 油			
		おかかのマヨネーズあえ	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		
		牛乳	●牛乳				
30	日	ホットちゅうか		ホット中華		660	26.7
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	ごま	もやし 長ねぎ しょうが 人参 ギョウザ ヨウガ コシコ		
		にくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 油 パン粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 椎茸 ヨウガ		
		こまつなのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし 人参 きゅうり		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も成長期のみなさんの心と身体を支えるため、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

小学校給食開始(2~6年生) 12日
(1年生) 17日
中学校給食開始 11日
中学校振替休業日 24日

