

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 エネルギー kcal たんぱく質 g
			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)		
9	火	牛乳 バターロールパン クラムチャウダー アンサンブルエッグ グリーンサラダ お祝いデザート	●牛乳 ●あさり パン ●牛乳 ●チーズ パン ●牛乳 ●チーズ パン	●バターロールパン じゃが芋 小麦粉 ●バター 油 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 油 フルクトレ 小麦粉 砂糖 小豆	人参 玉ねぎ パセリ アスパラ きのうり キャベツ	— 832	— 26.1
10	水	ごはん とろにゅうキムチスープ コーンしゅうまい ②③ ごぼうサラダ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ 魚すり身 豆腐 ツナ	米 ごま油 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 ごま油 マヨネーズ	白菜キムチ 人参 玉ねぎ たら へのき茸 ごぼう キャベツ 人参	600 732	22.8 27.2
11	木	牛乳 こちくごはん かきたまじる しろごまつくね ②③ ごまあえ ぶどうゼリー	●牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉	米 砂糖 油 砂糖 パン粉 ごま 片栗粉 油 ごま 砂糖 砂糖	人参 ごぼう 椎茸 玉ねぎ 三つ葉 椎茸 小松菜 キャベツ 人参 ●ぶどう果汁	611 736	25.7 30.4
12	金	牛乳 じごなうどん わかめうどんじる おこのみやき(ちゅうのうらソース) からしあえ	●牛乳 豚肉 なたと わかめ 豚肉	地粉うどん 小麦粉 米粉 砂糖 油 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ ちやし 小松菜 キャベツ 人参	570 683	20.4 23.9
15	月	牛乳 こぎつねごはん すましじる かぼちやひきにくフライ のりずあえ お祝いデザート	●牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ 豚挽肉 ツナ のり	米 砂糖 油 穀 油 パン粉 小麦粉 ごま 小麦粉 砂糖 小豆	人参 いんげん 大根 人参 三つ葉 椎茸 かぼちや 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	715 —	26.1 —
16	火	牛乳 フラワーパン はるさめスープ あじフリッター ②③ ツナコーンサラダ カレーパリッシュ	●牛乳 ミートボール あじ あおさ ツナ いわし	フラワーパン 春雨 ごま油 小麦粉 米 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 水飴	人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが キャベツ ほうれん草 コーン	586 708	25.3 28.8
17	水	牛乳 ごはん とろにゅうわかめのみそじる ふたにくのしょうがいため ミックスポテトサラダ	●牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 ハム	米 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	大根 ねぎ 玉ねぎ ショウガ 人参 きゆうり コーン	610 758	26.8 32.6
18	木	牛乳 ごはん こんさいじる さばのみそパンこやき さりほしだいてんのいために	●牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば みそ 油揚げ 竹輪 ●牛乳	米 ごま油 油 砂糖 パン粉 こんにやく 砂糖 油	ごぼう 大根 人参 ねぎ ショウガ 大根 人参 いんげん	601 750	28.0 33.9
19	金	牛乳 むぎごはん ポークカレー ぶじくんづけあえ ヨーグルト	●牛乳 豚肉 ●ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 油 加ール ごま	人参 玉ねぎ しょうが キャベツ きゆうり 福神漬け	659 818	25.1 30.1
22	月	牛乳 ごはん じゃがいもそぼろに さいのくになっとう いそがあえ	●牛乳 鶏肉 ●牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース ショウガ 小松菜 もやし キャベツ	597 753	24.5 30.4
23	火	牛乳 こどもパン コンソメスープ ハンバーグケチャップソース スライスチーズ フレンチサラダ	●牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ●チーズ	こどもパン オリーブ油 豚脂 砂糖 ヨーグルトミドレ フルクトレ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ しょうが トマト キャベツ 人参 きゆうり コーン	612 770	26.0 31.8
24	水	牛乳 わかめごはん なめこのみそじる とりにくのからあげ たくあんかつまヨアえ	●牛乳 わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	米 片栗粉 油 マヨネーズ	ほうれん草 なめこ ねぎ ●レモン汁 きゆうり たくあん(大根)	652 803	26.3 31.2
25	木	牛乳 ごはん モーポーどうふ ねぎおまんじゅう ①② ちやしちゅうかあえ	●牛乳 豆腐 豚肉 豚肉	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 フード 砂糖 小麦粉 高糖粉 ごま ごま油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ コー 長ねぎ キャベツ たら しょうが 生姜 ちやし 人参 ほうれん草	607 791	24.4 31.0
26	金	牛乳 ホットちゅうか タンメンじる パリッオナー こまつなのナムル	●牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 ハム	ホット中華 油 ごま油 小麦粉 大豆粉 油 砂糖 ごま ごま油	人参 ねぎ もやし キャベツ 木耳 コー 玉ねぎ トマト しょうが 小松菜 もやし 人参 きゆうり	598 706	24.2 28.1
30	火	牛乳 ソフトフランスパン マーガリン スパゲティミートソース たこナゲット ②③ つほみサラダ	●牛乳 豚肉 いか 木刀魚 たこ 糸かまぼこ	ソフトフランスパン マーガリン スパゲティ 油 砂糖 豚脂 小麦粉 ごま油	人参 玉ねぎ しょうが しょうが しょうが フロッキー カリフラワー キャベツ	703 859	28.1 33.8

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

入学・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まいります。どうぞよろしくお願いたします。

小学校給食開始(2~6年生)	10日
(1年生)	15日
中学校給食開始	9日
中学校開校記念日	15日

