



日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			●牛乳	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
9	水	牛乳	●牛乳				
		五目ごはん		米			—
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	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		
		白ごまつくね② 即席漬け	鶏肉	砂糖 パン粉 ごま 油 ごま	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 生姜	670	27.9
10	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			598
		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	大豆 のり		小松菜 もやし 白菜	754	32.4
11	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん			593
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 なた	砂糖	玉ねぎ ねぎ 乾燥椎茸		
		おこのみやき(ちゅうのうソース) からしあえ	豚肉	小麦粉 米粉 砂糖 油 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 キャベツ 人参	716	26.3
14	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			706
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ		
		ぶたにくのしょうがいため ミックスポテトサラダ おいおいデザート	豚肉 ハム	砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 砂糖 小豆	玉ねぎ 生姜 人参 きゅうり コーン	850	34.2
15	火	牛乳	●牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン			544
		はるさめスープ	ミートボール	春雨 ごま油	人参 長ねぎ キャベツ 小松菜 ヨカ		
		レモンパジルナゲット② ツナコーンあえ かたぬきチーズ	鶏肉 ツナ ●チーズ	米粉 でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油	●レモン汁 パジル キャベツ ほうれん草 コーン	—	—
16	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			632
		すきやきふうに	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		あつやきたまご のりすあえ	卵 ツナ のり	砂糖 ごま	ほうれん草 白菜 もやし	788	36.3
17	木	牛乳	●牛乳				
		だいすいりひじきごはん	大豆	米			576
		えのきだけのみそしる	生揚げ みそ		人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		チキンカツ(ちゅうのうソース) ごまあえ	鶏肉 ごま 砂糖	油 パン粉 小麦粉 小松菜 白菜 人参		746	29.4
18	金	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 麦			615
		チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 加-ル	人参 玉ねぎ ココ 生姜		
		ふくじんづけあえ みかんゼリー		ごま 砂糖	白菜 きゅうり 福神漬 ●みかん果汁	762	27.3
21	月	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米			620
		だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 ねぎ		
		かぼちゃひきにくフライ ごぼうサラダ	豚挽肉 ツナ	砂糖 油 ごまドレ マヨネーズ	かぼちゃ ごぼう キャベツ 人参	806	22.0
22	火	牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		ツイストパン			563
		ポトフスープ	ウインナー	じゃが芋	白菜 人参 玉ねぎ		
		とりにくのマヨパンこやき フレンチサラダ	鶏肉 青のり	パン粉 油 オリーブ油 ユ-ドレ フツドレ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン	708	33.9
23	水	牛乳	●牛乳				
		チキンピラフ		米			577
		まめとトマトのスープ	ひよこ豆 大豆 鶏肉	砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト		
		あじフリッター 小1・2年① 小3年~中学② グリーンサラダ	あじ あおさ	小麦粉 米 砂糖 油 砂糖 油 フツドレ		695	29.4
24	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			600
		かきたまじる	豚肉 卵 豆腐	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸		
		わふうハンバーグ おひたし	鶏肉 豚肉 かつお節	豚脂 砂糖 片栗粉 砂糖	玉ねぎ トマト ココ ヨカ 大根 小松菜 人参 白菜	760	31.1
25	金	牛乳	●牛乳				
		ホットちゅうか		ホット中華			598
		しょうゆラーメンじる	豚肉	油	白菜 ねぎ 小松菜 人参 マヨ ココ 生姜 ココ		
		はるまき ごまつなのナムル	豚肉 ひじき ハム	小麦粉 はるさめ 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり	748	28.0
28	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			641
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
		とりにくのからあげ たくあんのツナマヨあえ	鶏肉 ツナ	片栗粉 油 マヨネーズ	●レモン汁 きゅうり たくあん(大根)	786	30.9
30	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			638
		マーボーどうふ	豆腐 豚挽肉	砂糖 油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ ココ ココ ヨカ		
		ポークしゅうまい 小1・2年① 小3年~中学② はるさめサラダ	豚肉 鶏肉 たら ハム	砂糖 油 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	781	31.7

ご入学・ご進級おめでとうございます

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

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く思います。どうぞよろしくお願いいたします。

小学校給食開始(2~6年生) 10日
(1年生) 14日
中学校給食開始 9日
中学校開校記念日 15日

14日(月)
入学・進級お祝いデザート
を出します。
お楽しみに♪

