

日	曜	献立名	使用する食品と働き			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			603	26.1
		とりごぼうごはん	鶏挽肉	米 油 砂糖	人参 ごぼう グリンピース 生姜		
		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	781	33.0
		あじフライ(ちゅうのうソース)	あじ	小麦粉 パン粉 油			
2	木	ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参	638	26.1
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		780	31.0
		なすいりマーボーどうふ	豆腐 豚挽肉 みそ	砂糖 油 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ なす 椎茸 生姜 にんにく		
3	金	ポークしゅうまい		小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 生姜	630	21.5
		もやしのちゅうかサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草		
		牛乳	●牛乳			765	25.6
		じごなうどん		地粉うどん			
6	月	にくうどんじる	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ 椎茸	650	23.8
		パンプキンむしパン		蒸しパンミックス 油 砂糖 甘納豆	かぼちゃ		
		からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参	—	—
		牛乳	●牛乳				
7	火	ごはん		米		672	24.0
		にくじゃが	鶏挽肉	じゃが芋 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース 生姜		
		あつやきたまご	●卵	砂糖		876	30.4
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参		
8	水	牛乳	●牛乳			594	22.2
		こどもパン		子どもパン			
		スパゲティナポリタン	ウイナー	スパゲティ 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム コンニク トマト	764	27.4
		ほしがたハンバーグてりやきソース	鶏肉 豚肉	砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ トマト にんにく 生姜		
9	木	グリーンサラダ		フルクトレッシング 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ	562	22.0
		たなばたさんしょくゼリーポンチ		砂糖	パイン ナタデココ いちご果汁 ぶどう果汁		
		牛乳	●牛乳			678	25.8
		ごはん		米			
10	金	ふりかけ	かつお節 のり			605	25.9
		えのきたけのみそしる	厚揚げ みそ	ふ	人参 大根 えのき茸 ねぎ		
		たれつきチキンカツ	鶏肉	パン粉 小麦粉 油 砂糖		723	30.9
		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		
13	月	牛乳	●牛乳			606	22.2
		チキンライス	鶏肉	米 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト		
		コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく	748	26.2
		オムライスようたまごやき	●卵	でん粉 砂糖 油			
14	火	パックケチャップ			トマトケチャップ	583	18.8
		つぼみサラダ		マヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参		
		ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう果汁	756	23.1
		牛乳	●牛乳				
15	水	ホットちゅうか		ホット中華		605	25.9
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ 人参 椎茸 生姜 コンニク		
		やきめつきぎょうざ	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜	723	30.9
		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		
16	木	牛乳	●牛乳			606	22.2
		むぎごはん		米 麦			
		なつやさいカレー	鶏肉	油 カレールウ	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 いんげん 生姜 コンニク	748	26.2
		レモンづけあえ		砂糖	たくあん(大根) キャベツ きゅうり ぽん酢果汁		
17	金	ヨーグルト	●ヨーグルト			583	18.8
		コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
		フラワーパン		フラワーパン		756	23.1
		ピーフンスープ	鶏肉	ピーマン 油 ごま油	人参 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 生姜		
18	土	コーンフライ		パン粉 油	コーン	605	25.9
		フレンチサラダ		コールドレッシング フルクトレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
		かたぬきチーズ	●チーズ			705	29.7
		牛乳	●牛乳				
19	日	ごはん		米		—	—
		なすのみそしる	油揚げ みそ		なす ねぎ 人参		
		ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜	721	30.6
		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 人参 もやし		
20	月	牛乳	●牛乳			—	—
		わかめごはん	わかめ	米			
		じゃがいもたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ	721	30.6
		しろみざかなのこうみソース	●たら	油 片栗粉 砂糖	ねぎ		
21	火	のりずあえ	ツナ のり		ほうれん草 キャベツ もやし	—	—
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		605	25.9
		みそラーメンじる	豚肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ 人参 椎茸 生姜 コンニク		
22	水	やきめつきぎょうざ	豚肉 鶏肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜	723	30.9
		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		
		牛乳	●牛乳			606	22.2
		むぎごはん		米 麦			
23	木	なつやさいカレー	鶏肉	油 カレールウ	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 いんげん 生姜 コンニク	748	26.2
		レモンづけあえ		砂糖	たくあん(大根) キャベツ きゅうり ぽん酢果汁		
		ヨーグルト	●ヨーグルト			583	18.8
		コーヒー牛乳	●コーヒー牛乳				
24	金	フラワーパン		フラワーパン		756	23.1
		ピーフンスープ	鶏肉	ピーマン 油 ごま油	人参 キャベツ 玉ねぎ 椎茸 生姜		
		コーンフライ		パン粉 油	コーン	605	25.9
		フレンチサラダ		コールドレッシング フルクトレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
25	土	かたぬきチーズ	●チーズ			705	29.7
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		—	—
		なすのみそしる	油揚げ みそ		なす ねぎ 人参		
26	日	ぶたにくのしょうがいため	豚肉	砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 生姜	721	30.6
		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 人参 もやし		
		牛乳	●牛乳			—	—
		わかめごはん	わかめ	米			
27	月	じゃがいもたまねぎのみそしる	油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ ねぎ	721	30.6
		しろみざかなのこうみソース	●たら	油 片栗粉 砂糖	ねぎ		
		のりずあえ	ツナ のり		ほうれん草 キャベツ もやし	—	—
		牛乳	●牛乳				

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



～お知らせ～



給食最終日

☆6日（月）は、期末テストのため、中学校の給食はありません。

☆1学期の給食終了日は、小学校が14日（火）、中学校が16日（木）です。



