



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)				
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質				
8 (月)	小学校は給食ありません												
9 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ						
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ もやし		ワンタン	ごま ごまあぶら		583	720		
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	ぎゅうにく			しいたけ		さとう			26.8	32.9		
	ビビンバ丼の具(和え物)			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま ごまあぶら					
10 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	なめこ汁	とうふ みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ					573	707		
	タラのごまだれ	タラ					さとう	あぶら ごま		21.9	26.4		
	野菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ								
11 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン						
	マカロニのクリーム煮	とりにく	チーズ なまから	にんじん パセリ	たまねぎ		マカロニ ジャがいも こむぎこ	マーガリン あぶら		596	806		
	イタリアンサラダ			パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり		さとう	オリーブオイル		23	30.4		
12 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	豆腐ともやしのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ		でんぷん			577	712		
	肉団子の甘酢あんからめ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ		さとう でんぷん	あぶら		23.7	28.8		
15 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	ふしめん汁	とりにく はんぺん あぶらあげ		ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ		ふしめん			565	723		
	アジフライ	アジ					パンこ	あぶら		24.3	31.5		
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん			さとう	あぶら					
16 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ						
	根菜のごま汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ぶかねぎ		じゃがいも	ごま		578	714		
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが		さとう	あぶら		26	31.7		
17 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース りんご		じゃがいも はちみつ	カレールー		611	757		
	フルーツミックス				みかん パイン もも					20	24		
18 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン						
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム		スパゲティ	あぶら		571	760		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		さとう	ごま あぶら ごまあぶら		23.2	29.9		
19 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	あおさ汁	とうふ	あおさのり		たまねぎ えのきたけ					605	760		
	チキン南蛮	とりにく					でんぷん さとう	あぶら		24.7	31.6		
	浦上そばろ	ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう もやし こんにゃく		さとう	あぶら ごま					
22 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	マーボーはるさめ	ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ ぶかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが		はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		586	760		
	ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい					19	24.3		
	中華サラダ			にんじん	だいこん		さとう	ごま ごまあぶら					
23 (火)	ゆかりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	あかしそ			こめ むぎ						
	じゃがいものそばろ煮	ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		619	768		
	春雨ときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら		23.9	29.0		
24 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	若竹汁	とりにく とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ					561	703		
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ		パンこ	あぶら		21.2	25.7		
	キャベツのごま和え			ほうれんそう	キャベツ		さとう	ごま					
25 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう				はちみつパン						
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		じゃがいも			573	726		
	ホキのピザチーズ焼き	ホキ	チーズ	パプリカ	たまねぎ					32.4	39.9		
	ブロッコリーのアーモンド和え			ブロッコリー			さとう	アーモンド					
26 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ						
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		でんぷん			607	756		
	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく					さとう でんぷん	ごまあぶら ごま		23.6	28.9		
	野菜のもみ漬け				キャベツ きゅうり		さとう						
30 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ						
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース			あぶら ハヤシルウ		626	777		
	コールスロー				キャベツ コーン		さとう	あぶら		22.7	27.4		

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。 給食費の引き落としは22日ですので、ご確認をお願いします。



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
8 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		733 29	
	筑前煮	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん	じゃがいも さとう			
	れんこん入りつくね	とりにく			たまねぎ れんこん				
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		さとう ごま			
9 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		583 26.8	
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ もやし	ワントン	ごま ごまあぶら		
	ビビンバ丼の具(肉炒め)	ぎゅうにく			しいたけ	さとう			
	ビビンバ丼の具(和え物)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
10 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		573 21.9	
	なめこ汁	とうふ みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ				
	タラのごまだれ	タラ				さとう	あぶら ごま		
	野菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	キャベツ				
11 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		596 23	
	マカロニのクリーム煮	とりにく	チーズ なまから	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら		
	イタリアンサラダ			パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブオイル		
12 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		577 23.7	
	豆腐ともやしのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ	でんぷん			
	肉団子の甘酢あんからめ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら		
15 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		565 24.3	
	ふしめん汁	とりにく はんぺん あぶらあげ		ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ	ふしめん			
	アジフライ	アジ				パンこ	あぶら		
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	あぶら		
16 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		578 26	
	根菜のごま汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ぶかねぎ	じゃがいも	ごま		
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ しょうが	さとう	あぶら		
17 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611 20	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも はちみつ	カレールー		
	フルーツミックス				みかん パイン もも				
18 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		571 23.2	
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲティ	あぶら		
	ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま あぶら ごまあぶら		
19 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605 24.7	
	あおさ汁	とうふ	あおさのり		たまねぎ えのきたけ				
	チキン南蛮	とりにく				でんぷん さとう	あぶら		
22 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586 19	
	マーボーはるさめ	ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ ぶかねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい				
	中華サラダ			にんじん	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
23 (火)	ゆかりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	あかしそ		こめ むぎ		619 23.9	
	じゃがいものそばろ煮	ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	春雨ときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		
24 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		561 21.2	
	若竹汁	とりにく とうふ	わかめ		たけのこ えのきたけ				
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ	あぶら		
	キャベツのごま和え			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま		
25 (木)	はちみつパン 牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		573 32.4	
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
	ホキのピザチーズ焼き	ホキ	チーズ	パプリカ	たまねぎ				
	ブロッコリーのアーモンド和え			ブロッコリー		さとう	アーモンド		
26 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607 23.6	
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく				さとう でんぷん	ごまあぶら ごま		
	野菜のもみ漬				キャベツ きゅうり	さとう			
30 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		626 22.7	
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		あぶら ハヤシルウ		
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら		

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。 給食費の引き落としは22日ですので、ご確認をお願いします。