



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						
2 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588 26.5	726 32.4					
	中華つくねスープ		とりにく	ふたにく	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	キャベツ			でんぷん	ごまあぶら			
	スタミナ丼の具		ふたにく		にら	にんじん	たまねぎ	エリンギ			たけのこ	しょうが	もやし	さとう	でんぷん
3 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ	601 19.1	743 22.8					
	ひよこ豆のカレー		ふたにく	ひよこまめ	にんじん		たまねぎ	りんご			じゃがいも	はちみつ	あぶら	カレールウ	
	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	あぶら	
4 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		580 21.2	707 25.4					
	ワンタンスープ		ふたにく		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		
	マーボーなす		ふたにく	みそ	ピーマン	にんじん	なす	たまねぎ			さとう	でんぷん	あぶら		
バナナ						バナナ									
5 (木)	米粉パン	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	こパン	610 26.1	840 35.4					
	冷やしそうめん(めん)						そうめん								
	冷やしそうめん(具)				にんじん	きゅうり	もやし	コーン							
ささみカツ		とりにく						パンこ	あぶら						
めんつゆ															
6 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610 22.2	738 26.8					
	トマト味の肉じゃが		ふたにく		にんじん	いんげん	トマト	たまねぎ			じゃがいも	さとう	あぶら		
	大豆サラダ		だいず		にんじん		きゅうり	コーン							
マヨネーズ									マヨネーズ						
9 (月)	キムチチャーハン	牛乳	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	はくさい	キムチ	こめ	ごま	あぶら				
	はるさめスープ		ふたにく		にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	しいたけ	はるさめ						
	米粉入り春巻き		ふたにく		にんじん		たまねぎ	キャベツ	りんご	こむぎこ	こめこ	あぶら			
もやしのナムル				ピーマン		もやし		さとう	ごまあぶら						
10 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ	609 24.2	759 29.6					
	みそけんちん汁		とりにく	とうふ	あぶらあげ	みそ	にんじん	ごぼう			たまねぎ	こんにゃく	ふかねぎ	あぶら	
	ジャポネハンバーグ		ふたにく	とりにく			たまねぎ				さとう	でんぷん			
野菜のもみ漬						キャベツ	きゅうり	さとう							
11 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588 25.5	727 31.1					
	トック		とりにく	とうふ	にんじん	ねぎ	キャベツ	たまねぎ			しいたけ	トッポギ	ごまあぶら		
	焼き肉		ふたにく		にんじん	ピーマン	たまねぎ	キャベツ			りんご	さとう	あぶら	ごま	
12 (木)	はちみつパン	牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		609 25.8	777 32.3					
	米粉と豆乳のポターージュ		ベーコン	しろいんげん	まめ	とうにゅう	にんじん	パセリ			たまねぎ	じゃがいも	こめこ	あぶら	
	なすのミートグラタン		ふたにく	チーズ			なす	たまねぎ			マッシュルーム	マカロニ	さとう		
レモン和え				にんじん		キャベツ	きゅうり	さとう							
13 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615 25.3	758 30.7					
	冬瓜スープ		とりにく	はんぺん	にんじん	ねぎ	とうがん	しいたけ			でんぷん				
	鶏肉とレバーのあげがらめ		とりにく	とりレバー							でんぷん	さとう	あぶら		
きゅうりのカリカリづけ						きゅうり		さとう	ごまあぶら						
17 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ	606 19.8	713 22.8					
	白玉汁		とりにく	あぶらあげ	にんじん	ほうれんそう	しいたけ				しらたまもち	ごまあぶら			
	里芋コロッケ				にんじん		たまねぎ	しいたけ			さといも	じゃがいも	パンこ	あぶら	
ゆかり和え				にんじん		キャベツ	きゅうり	しそ							
18 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		571 20.4	704 24.5					
	カレー味の肉じゃが		ふたにく	さつまあげ	にんじん		たまねぎ	えだまめ			じゃがいも	さとう	あぶら		
	春雨サラダ				にんじん		きゅうり				はるさめ	さとう	ごまあぶら		
19 (木)	コッペパン	牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		617 22.8	792 28.6					
	かぼちゃのミルクスープ		ベーコン	スキムミルク	なまクリーム	かぼちゃ	にんじん	パセリ			たまねぎ	こむぎこ	マーガリン		
	トマトオムレツ		たまご		トマト										
味付きゆでキャベツ						キャベツ		さとう							
20 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		563 21.4	702 25.8					
	ひよつづるの吸い物		とうふ	はんぺん	ひよつづる	にんじん	ねぎ	えのきだけ							
	タラのオーロラがらめ		たら	みそ							さとう	あぶら			
こふきいも				あおのり				じゃがいも							
24 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ	617 23.8	765 28.9					
	ハヤシライス		ふたにく		にんじん		たまねぎ	マッシュルーム				あぶら			
	カラフルサラダ		いんげん	まめ	パプリカ		きゅうり	えだまめ			コーン	さとう	あぶら		
25 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		639 27.6	831 36.0					
	チャーハン豆腐		ふたにく	あつあげ	みそ	にんじん	たまねぎ	たけのこ			ねぎ	しょうが	さとう	でんぷん	あぶら
	シュウマイ		とりにく	ふたにく	だいず			たまねぎ				こむぎこ			
なし							なし								
26 (木)	黒砂糖パン	牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		567 21.5	723 26.7					
	ラビオリのトマトスープ		ベーコン	とりにく	ふたにく	にんじん	パセリ	トマト			キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	こむぎこ	ロード
	ジャーマンポテト		ベーコン	チーズ	パセリ		たまねぎ				じゃがいも	マーガリン			
27 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		565 28.7	705 34.4					
	のっぺい汁		とりにく	とうふ	ねぎ	にんじん	だいこん	ごぼう			こんにゃく	じゃがいも	でんぷん		
	鶏の照り焼き		とりにく								さとう				
浦上そば		ふたにく	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				
30 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597 28.8	739 35.4					
	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			
	上対馬とんちゃん		ふたにく	みそ	にんじん		ふかねぎ	キャベツ			さとう	でんぷん	ごまあぶら	ごま	

《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23日ですので、ご確認をお願いします。