



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		
1 (金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ		ぎゅうにゅう					こめ		622 24	771 29.1
5 (火)	ごはん 牛乳 ふしめん汁 豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のごま和え		ぎゅうにゅう					こめ		579 28.2	702 33.9
6 (水)	ごはん 牛乳 五目野菜スープ スパイシーチキン 春雨サラダ		ぎゅうにゅう					こめ		593 22.3	745 28.4
7 (木)	くろざとうパン 牛乳 ちゃんぼん(めん) ちゃんぼん(スープ) 大根サラダ		ぎゅうにゅう					くろざとうパン		563 25.4	715 31.7
8 (金)	ごはん 牛乳 五目豆 れんこん入りつくね 即席漬け		ぎゅうにゅう					こめ		587 23.1	753 29.6
11 (月)	ごはん 牛乳 春雨と肉団子のスープ 豚肉のキムチ炒め		ぎゅうにゅう					こめ		595 26.7	735 32.7
12 (火)	麦ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とし 浦上そば 洋なしミニゼリー		ぎゅうにゅう					こめ むぎ		662 31.2	812 38.4
13 (水)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 あじすり身フライ 白菜のごま和え		ぎゅうにゅう					こめ		579 25.1	765 33.8
14 (木)	米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー ごまドレッシングサラダ		ぎゅうにゅう					こめこパン		616 23.7	832 31.3
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 野菜入りたまごやき キャベツの塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう					こめ		651 25.1	772 29.3
18 (月)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 豚丼の具		ぎゅうにゅう					こめ		569 24.1	702 29.3
19 (火)	麦ごはん 牛乳 具雑煮 さつまいもの天ぷら いんげんのおひたし		ぎゅうにゅう					こめ むぎ		599 19.4	714 21.6
20 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが スタミナ納豆 白菜のゆかり和え		ぎゅうにゅう					こめ		606 25.8	751 31.5
21 (木)	パンパン 牛乳 スパゲッティ・ナポリタン コールスロー		ぎゅうにゅう					パンパン		559 20.2	728 25.4
22 (金)	ごはん 牛乳 根菜ごま汁 さばのみりん焼き 高菜の油炒め		ぎゅうにゅう					こめ		567 28.2	709 36.5
25 (月)	ごはん 牛乳 マーボーはるさめ シューマイ もやしとコーンの中華和え		ぎゅうにゅう					こめ		590 20.4	764 26.7
26 (火)	麦ごはん 牛乳 かくれんぼカレー りんごのサラダ		ぎゅうにゅう					こめ むぎ		594 21.7	735 26.2
27 (水)	ごはん 牛乳 肉みそおでん ブロッコリーのごまサラダ		ぎゅうにゅう					こめ		575 21.6	710 26
28 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 豆乳のクリームスープ ハンバーグのケチャップソースかけ ゆでキャベツ		ぎゅうにゅう					パーカーハウス		605 27.4	774 34.5
29 (金)	ごはん 牛乳 中華コーンスープ 焼き肉		ぎゅうにゅう					こめ		580 26.1	717 31.9

《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。



市公式LINEで給食献立配信を開始しました！
アレルギー情報も合わせて配信しているので、右のQRコードから登録してみてください。

