



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
7 (月)	 小学校は給食はありません 									
8 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		598	740
	さつまい		とりにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	さつまいも		25.7	31.4
	豚丼の具		ぶたにく		にんじん	たまねぎ つきこんにゃく ぶかねぎ しいたけ	さとう	あぶら		
9 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		616	764
	肉じゃが		ぶたにく さつまあげ		にんじん インゲン	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
	スタミナ納豆		とりにく なつとう		ねぎ	しょうが	さとう	ごまあぶら		
	野菜のもみ漬け				にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
10 (木)	コッペパン	牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		631	802
	ラビオリスープ		ベーコン ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ			
	ハンバーグのケチャップソースがけ		ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう パンこ			
	カラフルサラダ		しろいんげん		あかパプリカ	きゅうり えだまめ コーン	さとう	あぶら		
11 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		590	729
	みそすいとん		はんぺん みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	いももち			
	豚肉の香味炒め		ぶたにく		にら にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
14 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		640	794
	アルファベットスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
	ポークチャップ		ぶたにく		たまねぎ		さとう でんぶん	あぶら		
	ゆでキャベツ					キャベツ	さとう			
15 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		582	737
	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			
	愛のコロッケ		ぎゅうにく				じゃがいも パンこ			
	ほうれん草のごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	あぶら		
16 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586	760
	マーボー春雨		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 でんぶん	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	でんぶん こむぎこ			
	中華風和え物					きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
17 (木)	はちみつパン	牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		561	715
	ホワイトシチュー		とりにく	スキムミルク なまぐさ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン		
	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		
18 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588	719
	豚汁		ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも			
	鶏の照り焼き		とりにく			しょうが	さとう			
	五目きんぴら		さつまあげ		にんじん インゲン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら		
21 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		589	728
	ワントンスープ		ぶたにく		にんじん ちんげんさい	しいたけ もやし	ワンタン	ごま ごまあぶら		
	焼き肉		ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが りんご	さとう	ごま あぶら		
22 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588	727
	チキンカレー		とりにく		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも はちみつ	カレーパウ		
	元気サラダ			こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
23 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618	777
	あおさ汁		とうふ	あおさ		たまねぎ えのきだけ				
	チキン南蛮		とりにく				さとう でんぶん	あぶら		
	糸こんにゃくのうま煮		ぶたにく		にんじん こまつな	しらたき コーン しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		
24 (木)	米粉パン	牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		566	781
	スパゲティミートソース		ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ			
	イタリアンサラダ				あかパプリカ きいろパプリカ パセリ	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブオイル		
25 (金)	たけのこご飯	牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリルベ-ス	こめ さとう	あぶら	588	745
	かきたま汁		たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ	でんぶん			
	枝豆と豆腐のミンチカツ		とりにく とうふ			たまねぎ えだまめ	パンこ でんぶん	あぶら		
	もやしのごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
28 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598	739
	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 グリルベ-ス		あぶら ハヤシパウ		
	キャベツとミカンのサラダ					キャベツ みかん りんご	さとう			
30 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611	756
	じゃがいものみそ汁		あつあげ みそ		ねぎ	だいこん	じゃがいも			
	タラのごまだれ		タラ			しょうが	さとう でんぶん	あぶら ごま		
	昆布の炒め煮		ぶたにく あぶらげ	こんぶ	にんじん インゲン	こんにゃく	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。



市公式LINEで給食献立配信をしています！
アレルギー情報も併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。

