



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)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		578 22.6	713 27.3
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ			
	肉団子の甘酢あんかけ	ぶたにく とりにく		にんじん インゲン	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん パンこ	あぶら		
8 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		598 25.7	740 31.4
	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			
	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 26.6	764 32.5
	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 なっとう		ねぎ	しょうが	さとう	ごまあぶら		
	野菜のもみ漬			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 27.4	802 34.4
	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		あかパブリカ	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 23.9	729 29
	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 28.1	794 34.5
	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 21	737 25.5
	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 19	760 24.3
	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 20.9	715 25.8
	ホワイトシチュー	とりにく	スキムミルク なまりん	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 28.8	719 34.5
	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		589 25	728 30.4
	ワンタンスープ	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 むぎ		588 20.7	727 24.9
	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 25.3	777 32.4
	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 23.7	781 31.7
	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 マツタケ	スパゲティ			
	イタリアンサラダ			あかパブリカ きいろパブリカ 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 24.1	745 30.2
	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 21.9	739 26.4
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マツタケ グリルベ-ス		あぶら ハヤシルウ		
	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 23.9	756 29
	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。

