



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 (木)	くろざとうパン	牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		
	コーンスープ		ベーコン	スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	567	715
	鶏肉のバーベキューソースかけ		とりにく			しょうが りんご レモン	さとう	28.8	35.2
	レモン和え				にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう		
2 (金)	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		640	768
	かぼちゃひき肉フライ		ぶたにく		かぼちゃ		パンこ あぶら	21.4	25.7
	もやしのごま和え				ほうれんそう にんじん	もやし	さとう こま		
7 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	魚そうめん汁		うおそうめん とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ		575	710
	上対馬とんちゃん		ぶたにく みそ		にんじん	ふかねぎ キャベツ	さとう でんぷん	25.6	31.2
							こまあぶら こま		
8 (木)	米粉パン	牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		
	大豆とウインナーのトマト煮		ウインナー だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	536	728
	コールスロー					キャベツ コーン	さとう あぶら	23.7	31.2
9 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	ジャーチャン豆腐		ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	さとう でんぷん	643	833
	シューマイ		とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	28.2	36.9
	もやしのナムル				ピーマン	もやし	さとう こまあぶら		
12 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	ポテトスープ		ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	じゃがいも	621	744
	てりやきハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	24.1	29.6
	野菜ソテー					キャベツ コーン もやし	こまあぶら こま		
13 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	ポークカレー		ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも はちみつ	607	752
	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 こま あぶら こまあぶら	21.0	25.3
14 (水)	グリーンピースごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		グリーンピース	こめ		
	そばろ汁		とりにく とうふ はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぷん	571	705
	トンカツ		ぶたにく				パンこ あぶら	21.5	26.1
	れんこんのきんぴら				にんじん いんげん	れんこん	さとう あぶら こま		
15 (木)	パインパン	牛乳		ぎゅうにゅう			パインパン		
	きつねうどん		はんぺん あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ	うどん	515	717
	小魚のアーモンドからめ			にほし			さとう アーモンド こま	24.7	32.5
	パパイヤメロン					メロン			
16 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	ビーフンスープ		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	ビーフン	599	726
	ガパオライスの具		ぶたにく とりにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ しめじ	さとう こまあぶら	25.6	30.4
	型抜きチーズ			チーズ					
19 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	けんちん汁		ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ しいたけ ふかねぎ	じゃがいも	577	713
	手作り五目卵焼き		とりにく たまご	スキムミルク	にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう あぶら	25	30.5
	キャベツとしめじのごまあえ				にんじん	キャベツ しめじ	さとう こま ねりこま		
20 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	わかめスープ		とりにく	わかめ		えのき たけのこ ふかねぎ	でんぷん	585	722
	酢豚		ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん さとう あぶら	24.3	29.5
21 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	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 しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	575	710
	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 こまあぶら	21.8	26.3
22 (木)	パーカーハウスパン	牛乳		ぎゅうにゅう			パーカーハウス		
	キャロットポタージュ		ベーコン とりにく	スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	616	799
	ソース付きメンチカツ		とりにく ぶたにく			たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ	パンこ あぶら	23.6	30.2
	ゆで野菜					キャベツ きゅうり			
23 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	呉汁		むいす とりにく あつあげ とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	595	728
	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	さとう でんぷん	23.5	28
26 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	親子丼の具		とりにく ちくわ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぷん さとう	662	819
	ポテトちゃん						じゃがいも こむぎこ でんぷん	25.2	30.7
	きゅうりのカリカリづけ					きゅうり	さとう こまあぶら		
27 (火)	麦ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	中華つくねスープ		とりにく ぶたにく		にんじん ほうれんそう いら	たまねぎ キャベツ	でんぷん パンこ	570	703
	韓国風炒め物		ぶたにく		にんじん いら	きくらげ キャベツ	はるさめ さとう こま こまあぶら	24.7	30.1
28 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	こんにゃくのおかかにか		とりにく あつあげ ちくわ	かつおぶし	にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	さとう あぶら	557	714
	れんこん入りつくね		とりにく			たまねぎ れんこん		23.3	29.9
29 (木)	コッペパン	牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		
	カレースパゲティ		ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	609	769
	カラフルサラダ		しろいんげん		パプリカ	きゅうり えだまめ コーン	さとう あぶら	23.8	29.4
30 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	なめこ汁		あつあげ みそ	わかめ	ねぎ	なめこ たまねぎ		586	722
	あじの南蛮漬け		アジ			たまねぎ レモン	でんぷん さとう あぶら	25	30.1
ひじき和え			ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ				

《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。