



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 (月)	救給力レー	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめ			
	ふしめん汁 (中学生のみ)	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		540	693
	トンカツ	ぶたにく				パンこ	あぶら	14.8	24.7
	フルーツミックス				みかん パイン もも				
2 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	ワンタンスープ	ぶたにく		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	568	701
	韓国風炒め物	ぶたにく		にんじん にら	きくらげ キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	25.1	30.6
3 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	筑前煮	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん	じゃがいも さとう		594	714
	厚焼き卵	たまご						23.2	27.1
	野菜のごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
4 (木)	パインパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パインパン			
	冷やしそうめん (めん・野菜)			にんじん	きゅうり もやし コーン	そうめん		580	782
	青さ入りホキフライ	ホキ	あおさ			パンこ	あぶら	23.8	29.3
	めんつゆ								
5 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		630	782
	ポークチャップ	ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん		26.1	31.9
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら		
8 (月)	キムチチャーハン	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キムチ	こめ	ごま		
	わかめスープ	ぶたにく	わかめ		えのき たけのこ ぶかねぎ	でんぶん	ごまあぶら	604	754
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ こめこ こむぎこ	あぶら	20.6	25
	もやしのナムル			にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
9 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	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		607	746
	さばのみりん焼き	サバ				さとう	ごま	28.3	36.4
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら		
10 (水)	プリン					プリン			
	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン			581	740
	白花豆コロッケ	しろはなまめ				じゃがいも パンこ	バター あぶら	28.1	23.5
11 (木)	ほうれん草のアーモンド和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	アーモンド		
	はちみつパン	牛乳	ぎゅうにゅう			はちみつパン			
	米粉と豆乳のポターージュ	ベーコン しろいんげん とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ		615	784
	なすのミートグラタン	ぶたにく	チーズ		なす たまねぎ マッシュルーム	マカロニ さとう		25.6	31.9
12 (金)	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ		さとう	あぶら		
	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	ひよこ豆のカレー	ぶたにく ひよこまめ		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	カレールウ	595	736
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ パイン	さとう	あぶら	18.9	22.6
16 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	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	580	716
	ビビンバ丼の具 (肉炒め)	ぶたにく			しいたけ	さとう		25.9	31.6
	ビビンバ丼の具 (和え物)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
17 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	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	でんぶん		586	735
	とりのからあげ	とりにく				でんぶん こむぎこ	あぶら	25	32
	キャベツとじゃこの炒め物		ちりめん	にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
18 (木)	横切りコッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう			コッペパン			
	きのこベーコンのスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン	じゃがいも		580	731
	ひよこ豆のチリドッグ	ぶたにく ひよこまめ		トマト	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	25.3	31.4
	ゆで野菜				キャベツ きゅうり	さとう			
19 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			620	772
	和風おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく			だいこん	さとう でんぶん		22.7	27.7
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま		
22 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	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		ハヤシルウ	608	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	ごま あぶら ごまあぶら	22.5	27.2
24 (水)	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 だいこん しいたけ ぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	585	723
	タラのごまだれ	タラ				さとう でんぶん	あぶら ごま	23.7	28.8
	ゆかり和え			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり				
25 (木)	米粉パン	牛乳	ぎゅうにゅう			こめこパン			
	キャロットポターージュ	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	マーガリン	591	800
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく			レモン	さとう		28.4	37
	なし				なし				
26 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	中華コーンスープ	とりにく たまご		にんじん ねぎ	コーン しいたけ	でんぶん		574	702
	マーボーなす	ぶたにく あかみそ		ピーマン にんじん	しょうが なす たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	23.6	28.7
	さつまいもスティック					さつまいも さとう	あぶら		
29 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	春雨と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく		にんじん ねぎ にら	キャベツ たまねぎ しいたけ	はるさめ		577	713
	ホイコーロー	ぶたにく あつあげ あかみそ		ピーマン にんじん	キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら	24.7	30.1
30 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
	じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		579	714
	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	20.0	24.0

《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。