



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 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		567 20.7	731 26.6
	みそけんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ぶかねぎ				
	ししゃもフライ	ししゃも	ししゃも			パンこ	あぶら		
	浦上そばろ	ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう もやし こんにゃく		あぶら ごま		
2 (木)	はちみつパン	牛乳	ぎゅうにゅう			はちみつパン		523 24.1	679 30.5
	ちゃんぽん(めん) (スープ)	ぶたにく えび はんぺん ちくわ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぽんめん	ごまあぶら		
	ごぼうサラダ				ごぼう コーン きゅうり	さとう	あぶら いりごま		
3 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		650 27.7	842 35.7
	ジャーチャン豆腐	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
	ぎょうざ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ はくさい	こむぎこ			
	もやしとコーンの中華和え				もやし コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
6 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		652 19.7	761 22.8
	白玉汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	しらたまもち			
	さといもコロッケ	とりにく			たまねぎ	さといも パンこ	あぶら		
	ひじき和え		ひじき	にんじん しそ	きゅうり キャベツ				
	お月見デザート					おつきみゼリー			
7 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		620 22.2	710 26.3
	かくれんぼカレー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら 加-ル		
	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		
8 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		659 27.7	814 33.7
	じゃがいものそばろ煮	とりひきにく あつあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリル ^o -ス しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら		
	いわしの梅煮	いわし			うめ				
	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	ごまあぶら		
9 (木)	パインパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パインパン		599 22.4	756 27.7
	ホワイトシチュー	とりにく	スライス 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	あぶら マーガリン		
	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		
	型抜きチーズ		チーズ						
10 (金)	にんじんごはん	牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん	こめ	あぶら	598 21.5	754 26.7
	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				
	メンチカツ	とりにく ぶたにく		にんじん	えだまめ たまねぎ コーン キャベツ	パンこ	あぶら		
	切り干し大根の酢の物			ほうれんそう	きりほしだいこん	さとう			
14 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		593 26.5	743 30.4
	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			
	豚丼の具	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく ぶかねぎ しいたけ	さとう	あぶら		
15 (水)	びりん飯	牛乳	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ さとう	ごま あぶら	585 24.1	737 31.6
	根菜ごま汁	とりにく 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	ごま		
	ささみカツ	とりにく				パンこ	あぶら		
	ころころきゅうり				きゅうり しょうが		ごまあぶら		
16 (木)	横切りコッパパン	牛乳	ぎゅうにゅう			コッパパン		587 25.8	814 36.9
	フォー	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモンじる	はるさめ			
	パインミーサンドの具(肉)	とりにく				さとう	あぶら		
	パインミーサンドの具(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら ごま		
17 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		669 31.1	730 30.4
	凍り豆腐の卵とじ	こおりとうふ とりにく たまご さつまあげ		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	さとう	あぶら		
	じゃがいもの酢の物	あぶらあげ		にんじん		じゃがいも さとう	ごまあぶら		
	納豆	なっとう							
20 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		603 25.0	747 31.1
	具だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん				
	シシリアンライスの具(肉)	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら ごま ごまあぶら		
	シシリアンライスの具(野菜)			あかパプリカ	キャベツ きゅうり				
	マヨネーズ						マヨネーズ		
21 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		609 26.2	758 34.7
	ラビオリスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	ラビオリ			
	鶏のマスタード焼き	とりにく		パセリ			ノンエッグマヨネーズ		
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう にんじん	コーン				
22 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		612 28.3	746 32.9
	のっぺい汁	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも でんぶん			
	豚肉のカレー揚げ	ぶたにく				でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら		
	もやしのゆかり和え			にんじん しそ	きゅうり もやし				
23 (木)	くろざとうパン	牛乳	ぎゅうにゅう			くろざとうパン		582 26.1	762 24.0
	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			
	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら ごま		
	ゆでキャベツ				キャベツ				
24 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		595 21.8	759 26.2
	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			
	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		
	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		
27 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		615 26.8	807 30.5
	中華つくねスープ	ぶたにく とりにく		にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ はくさい	でん粉	ごまあぶら		
	焼き肉	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ おろしりんご	さとう	ごま		
	みかん				みかん				
28 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		650 25.0	712 26.1
	親子丼	とりにく ちくわ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぶん さとう			
	いももち揚げ					じゃがいも こむぎこ	あぶら		
	白菜のごま和え			いんげん	はくさい もやし	さとう	ごま		
29 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		576 21.6	837 32.0
	肉みそおでん	ぶたにく みそ あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	さとう じゃがいも			
	ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	ごま あぶら		
30 (木)	米粉パン	牛乳	ぎゅうにゅう			こめこパン		613 23.8	837 32.0
	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン	スライス なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	マーガリン		
	オムレツ	たまご							
	コールスロー				キャベツ コーン	さとう	あぶら		
31 (金)	いもごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ さつまいも		608 24.2	750 29.2
	呉汁	だいず とりにく あつあげ とうにゅう 鶏みそ		にんじん ねぎ	だいこん	じゃがいも			
	タラのごまだれ	タラ				さとう	あぶら ごま		
	野菜のおひたし			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう			

《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。