

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
10	火	むぎごぼん					こめ・むぎ	679		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		きびなごカリカリフライ		きびなご			じゃがいも		あぶら	
		ひじきあえ		ひじき	ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう		ごま	
		のっぺいじる	とうふ・とりこ・ちくわ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・てんぷん			27.6
11	水	ミルクパン					パン	649		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		こんさいポトフ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・ごぼう	じゃがいも			
		かみかみチーズサラダ		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり			カシューナッツ・あぶら	
		あずきしらたま	あずき				しらたまもち・さとう			28.9
12	木	ぶちまるむぎごぼん					こめ・むぎ	638		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう			
		きょうなのびたし	あつあげ・かつおぶし(だし)		きょうな	はくさい・しめじ	さとう・てんぷん			
		やきねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	ねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ			ごまあぶら	26.5
13	金	ミルクパン					パン	768		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも・こむぎこ		あぶら・バター	
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・ごぼう			ごま・あぶら	
		とうにゅうプリンタルト					やきプリンタルト			30.1
16	月	セルフおにぎり		やきのり			こめ	637		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にくうどん	ぎゅうにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん		あぶら	
		れんこんのごまネーズあえ	ツナ			キャベツ・れんこん・きゅうり			ごま・ノンエッグマヨネーズ	
		こんぶのつくだに		こんぶ						24.6
17	火	むぎごぼん					こめ・むぎ	566		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		いわしのうめに	いわし			うめぼし				
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・てんぷん			
		ななくさのふりかけ	いとかつお		こまつな・せり・みつば				ごま・ごまあぶら	24.3
18	水	こめこパン					パン	659		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		しるビーフン	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが	ビーフン		あぶら	
		さつまいもとくろまめのサラダ	くろまめ			きゅうり・たまねぎ	さつまいも		ノンエッグマヨネーズ	
		ぎょうざ	ぎょうざ						あぶら	26.6
19	木	ぶちまるむぎごぼん	ひごまるデー スティックセニョール				こめ・むぎ	635		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		マーボドウフ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・てんぷん		あぶら・ごまあぶら	
		スティックセニョールのナムル	ハム		スティックセニョール・にんじん	もやし	さとう		ごま・ごまあぶら	
		りんごゼリー					りんごゼリー			27.0
20	金	まるパン(カット)					パン	667		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とんかつ	ぶたにく				こむぎこ、パンこ		あぶら	
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ・きゅうり	さとう		ごま・ごまあぶら	
		コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・てんぷん		あぶら	27.5
23	月	ごはん	昔の給食を味わう日				こめ	564		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		めざし		めざし					あぶら	
		たくあんのおくせきづけ				キャベツ・たくあんづけ			ごま	
		こんさいのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん	さつまいも			19.5
24	火	だいずにんじゃめし	最優秀作品	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく	こめ・むぎ・てんぷん	あぶら	647	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいたっぷりじる		ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも	あぶら		
		フルーツミックス				パイン・みかん・もも				
										22.0
25	水	こくとうパン	生産者に感謝				パン	597		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		はくさいのクリームに		とりこ・いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ		じゃがいも	バター・あぶら
		みずなとナッツのサラダ		ツナ	みずな・にんじん	だいこん			カシューナッツ・あぶら	
		ぼんかん				ぼんかん				26.8
26	木	タコライスみたいなれんこんかん		ぶたにく・だいず	チーズ	にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが・れんこん	こめ・むぎ・さとう・てんぷん	あぶら	669
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさしいのみそしる	最優秀作品	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・えのきたけ			
		デザート					ガトーショコラ			
									23.5	
27	金	きなこあげパン		きなこ			パン・さとう	あぶら	652	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		タイビーエン		うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	はるさめ	あぶら		
		だいこんサラダ		ハム	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま・あぶら		
		みかんかじゅう				みかんジュース				25.3
30	月	だいずチームどんだん		あつあげ・ツナ・だいず・あぶらあげ・おから		にんじん	もやし・しめじ・えだまめ	こめ・さとう	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	570
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごまざあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
		だいこんのあったかじる	最優秀作品	ぶたにく	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・しょうが	さといも・てんぷん			
									24.0	
31	火	ふゆやさしいカレー		ぎゅうにく	チーズ	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・だいこん・れんこん・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	712
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ツナサラダ		ツナ	にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら		
		けんさんみかんゼリー						みかんゼリー		
									25.4	

全国学校給食記念週間

※ 都合により、献立が変更する場合があります。