



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	
1	火	びちくツナカレー ぎゅうにゅう きりぼしだいごんのナムル バインかん	ツナ・だいず・こうやどうふ		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・おぎ・じゃがいも	あぶら	654 20.6
2	水	こくとうパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ かみかみサラダ ムース		ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ さとう ムース	バター カシューナッツ・あぶら	643 25.7
4	金	ミルクパン ぎゅうにゅう きびなごごまフライ はくさいのクリームスープ てづくりりんごゼリー		ぎゅうにゅう きびなご			パン こめ ごま じゃがいも	あぶら バター	647 24.3
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに はるさめのすのもの こんさいのみそしる		ぎゅうにゅう さば わかめ いりこ(だし)	にんじん	しょうが キャベツ・きゅうり だいごん・れんこん	さとう はるさめ・さとう じゃがいも	ごま・ごまあぶら	642 24.4
8	火	くまもとごりんさいきょうどん ぎゅうにゅう うずらのたまごりもずくスープ もやしのナムル	ぶたにく・みそ うずらたまご・とうふ	ぎゅうにゅう もずく しらすぼし	こまつな にんじん・チンゲンサイ にら	たまねぎ・コーン・しょうが	こめ・おぎ・さとう・でんぶん	くろごま・あぶら ごまあぶら ごま・ごまあぶら	582 24.3
9	水	給食はありません。							
10	木	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん はくさいのあまず なっとう		ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん にんじん	だいごん はくさい	こめ・おぎ こんにやく・さとう さとう	ごま	606 27.3
11	金	まるパン ぎゅうにゅう しゃけフライ ポイルキャベツ コーンシチュー		ぎゅうにゅう さけ	にんじん	キャベツ たまねぎ・コーン	パン パンこ じゃがいも	あぶら バター	604 24.4
14	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに なやき みそけんちんじる		ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ しらすぼし	こまつな	しょうが はくさい	さとう ごまあぶら	ごまあぶら	622 22.9
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きわかめのサラダ みかん	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり	さとう・でんぶん さとう	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら	595 25.4
16	水	運動会の振替休日							
17	木	セルフおにぎり ぎゅうにゅう にくうどん あつやきたまご たかないため		やきのり ぎゅうにゅう こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	こめ・おぎ さとう・うどん	あぶら	601 22.5
18	金	こめこパン ぎゅうにゅう しるビーフン だいがくいも ヨーグルト	ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが	パン ビーフン さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら あぶら・くろごま	631 24.8
21	月	給食はありません。							
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため れんこんのからあげ はるさめじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ・しめじ・にんにく れんこん・にんにく・しょうが	さとう でんぶん はるさめ	あぶら あぶら	606 20.1
24	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう パインサラダ ココアビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ	こめ・おぎ・じゃがいも・こおろこ	バター・あぶら あぶら	663 22.6
25	金	あげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ にんじんのごまマヨサラダ けんさんみかんゼリー	きなこ ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しいたけ コーン・きゅうり	パン・さとう	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	595 22.4
28	月	びりんめし ぎゅうにゅう れんこんのみそいため しらすまじる ミニりんごゼリー	とうふ・あぶらあげ ぶたにく・みそ かまぼこ・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	しいたけ・きりぼしだいごん・ごぼう れんこん・しょうが はくさい・だいごん	こめ・さとう こんにやく・さとう	あぶら しらすたまもち りんごゼリー	590 19.5
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみソース だいごんサラダ スーミータン		ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが・にんにく だいごん・きゅうり	こおろこ・さとう さとう	あぶら・ごまあぶら ごま・あぶら ごまあぶら・あぶら	637 24.2
30	水	しょくパン ぎゅうにゅう パリパリやきそば りんごのフルーツミックス マーシャルピンズ	ぶたにく・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ りんご・みかん・パイン	パン チャーめん・でんぶん カクテルゼリー	あぶら マーシャルピンズ	640 22.2

※ 都合により、献立が変更する場合があります。