

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1	火	たけのこごはん 		すましじる さわらのさいきょうやき からしあえ かしわもち	とりにく あぶらあげ とうふ さわら	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう かしわもち	あぶら	620 26.1	
2	水	ソフトフランスパン マーマレード ジャム 		スパゲッティナポリタン ポパイチーズオムレツ わかめとツナのあえもの	ウインナー オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン マーマレードジャム スパゲッティ さとう	あぶら ごま	651 24.9
3	木	けんぽうきねんび									
4	金	みどりのひ									
7	月	むぎごはん 		とうふとわかめのみそじる じゃがいものそばろに こまつなとじゃこのサラダ	とうふ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん こまつな グリーンピース	ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま	636 23.7
8	火	ココアあげパン 		マカロニスープ コーンいりこざかなくん(2) ほうれんそうサラダ	ベーコン こざかなくん ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ココア アーモンド	665 23.9
9	水	むぎごはん 		わかめスープ れいとうパイン ふたキムチいため シュウマイ(2)	ふたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) にら	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし パインアップル	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	643 23.3
10	木	むぎごはん 		なめこのみそじる あじのてりやき ごもくきんぴら なつみかん	あぶらあげ あじ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん	だいこん なめこ ねぎ ごぼう なつみかん	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	622 25.9
11	金	にくうどん 		ちくわのいそべあげ(2) おひたし アセロラゼリー	ふたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん こむぎこ アセロラゼリー	あぶら	673 25.7
14	月	むぎごはん 		きのこいりマーボーどうふ はるさめサラダ フルーツあんじん	ふたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ たけのこ しめじ しいたけ まいたけ えのき キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ フルーツあんじん	あぶら	614 22.3
15	火	むぎごはん 		えのきのみそじる さばのみぞれに きりぼしだいこんのいりに	あつあげ さば ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん えのき ねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	633 23.9
16	水	くろパン 		コーンポタージュ ミートボールケチャップソース(3) アーモンドあえ	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン キャベツ もやし	くろパン こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	695 24.5
17	木	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ しめじのごまあえ なつみかん	ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ なつみかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	629 24.6
18	金	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそじる とりにくのしおからあげ(2) たくあんあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	599 23.4
21	月	むぎごはん 		かみなりじる とりにくのてりやき ごまあえ りんごゼリー	ふたにく とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ りんごゼリー	あぶら ごま	624 28.9
22	火	はちみつパン 		ミートボールスープ アンサンブルエッグ こまつなサラダ	ミートボール アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	はちみつパン はるさめ さとう	あぶら ごま	667 23.7
23	水	むぎごはん 		ほうれんそうのみそじる さけのマヨネーズやき だいこんとじゃこのサラダ	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ノンエッグハーフ ごま	630 26.6
24	木	たてわりえんそく									
25	金	ごまみそラーメン 		さいのくにくまん もやしのナムル	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) にら ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	718 26.1
28	月	むぎごはん 		チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	634 24.2
29	火	こめこいりしょくパン 		ミネストローネスープ しろみざかなのこうそうフライ さっぱりあえ	ベーコン しろみざかな	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	こめこいりしょくパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	579 23.2
30	水	むぎごはん 		こまつなのみそじる てりやきハンバーグ いそかあえ フルーツゼリー	あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ フルーツゼリー	あぶら	647 21.4
31	木	むぎごはん 		だいこんのみそじる とりにくとレバーのオレンジソース しょうがじょうゆあえ	あつあげ とりにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	620 28.0

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
給食回数・・・20回