



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	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
1	水	てんのうそくいのみ									
2	木	きゅうじつ									
3	金	けんぼうきねんび									
6	月	ふりかえきゅうじつ									
7	火	しょくパン	MILK	コンソメスープ ツナサンドのぐ オムレツ スライスチーズ	ツナ ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	しょくパン じゃがいも	ノンエッグハーフ	674 27.8
8	水	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる てりやきハンバーグ ごまあえ りんごゼリー	あつあげ ハンバーグ	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 さとう かたくりこ りんごゼリー	ごま	664 22.0
9	木	むぎごはん	MILK	えのきのみそしる 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
10	金	にくうどん	MILK	ちくわのいそべあげ(2) おひたし なつみかん	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	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 なつみかん	じこなうどん こむぎこ	あぶら	644 26.0
13	月	むぎごはん	MILK	きのこいりマーボー豆腐 はるさめサラダ フルーツあんじん	ぶたにく 豆腐 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ だけのこ 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
14	火	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる ぶたにくのさんしょくあえ ねぎたまやき	あぶらあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ パイナップル	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	693 28.4
15	水	たけのこごはん	MILK	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 みつば こまつな ほうれんそう	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
16	木	ソフトフランスパン マーマレード ジャム	MILK	スパゲッティナポリタン パンクインアンサンプルエッグ くきわかめのサラダ	ウインナー アンサンプルエッグ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	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	639 23.6
17	金	むぎごはん	MILK	じゃがいもたまねぎのみそしる とりにくのしおからあげ(2) たくあんあえ レモンゼリー	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 レモンゼリー	あぶら ごま	644 23.4
20	月	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに こまつなとじゃこのサラダ	とうふ あぶらあげ ぶたにく	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
21	火	こどもパン	MILK	ミネストローネスープ やさしいコロッケ パックソース ほうれんそうサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	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 きゅうり	こどもパン じゃがいも さとう マカロニ コロッケ	あぶら	604 21.5
22	水	むぎごはん	MILK	かみなりじる とりにくのてりやき しめじのごまあえ ヨーグルト	ぶたにく とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 しめじ キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま	640 30.7
23	木	むぎごはん	MILK	しげただじる さけのマヨネーズやき こまつなサラダ	とりにく さけ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな パセリ	ごぼう だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ パンこ こんにゃく さといも しらたまもち さとう	あぶら ごま ノンエッグハーフ	653 26.5
24	金	ごまみそラーメン	MILK	はるまき もやしのナムル	ぶたにく 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 きゅうり	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	731 24.6
27	月	むぎごはん	MILK	チキンカレー こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	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	648 24.9
28	火	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる ぶたにくとレバーのごまだれ わふうサラダ	あぶらあげ ぶたにく レバー かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	625 29.3
29	水	むぎごはん	MILK	にくどうふ ショウロンポウ(2) こまつなあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら	633 23.1
30	木	きなこあげパン	MILK	マカロニスープ コーンいりこざかなくん(2) アーモンドあえ	きなこ ベーコン こざかなくん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン もやし	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド	666 25.9
31	金	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる 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 ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう なつみかん	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	626 26.4

※ 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・・・19回