



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		
2	月	ごはん 		こまつなのみそしる さばのみぞれに しめじのごまあえ	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ さとう	ごま	595 24.7
3	火	けんぼうきねんび									
4	水	みどりのひ 									
5	木	こどものひ 									
6	金	こどもパン 		ミネストローネスープ フィレオチキン ポテトサラダ	ベーコン フィレオチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	643 25.5
9	月	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 さわら とうふ	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	606 27.7
10	火	むぎごはん 		しげただじる しろごまつくね(2) きりほしだいこんのいりに	とりにく みそ つくね あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう きりほしだいこん	こめ むぎ こんにゃく さとう さといも しらたまもち	あぶら ごま	631 20.9
11	水	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) ほうれんそうのサラダ	ツナ ベーコン こざかなくん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン えだまめ	コッパパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ココア	562 21.2
12	木	ごはん 		はるキャベツのみそしる とりにくのてりやき ごまあえ おちゃプリン	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ おちゃプリン	ごま	642 25.6
13	金	にくうどん 		ちくわのいそべあげ(2) おひたし	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 しょうが	じこなうどん こむぎこ	あぶら	647 24.8
16	月	むぎごはん 		とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに しょうがじょうゆあえ ヨーグルトゼリー	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん グリンピース ほうれんそう	ねぎ たまねぎ もやし しいたけ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ ヨーグルトゼリー	あぶら	670 25.3
17	火	むぎごはん 		えのきのみそしる さけのマヨネーズやき こまつなサラダ はちみつレモンゼリー	なまあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) パセリ こまつな	だいこん えのき ねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ パンこ さとう はちみつレモンゼリー	あぶら ごま ノンエッグハーフ	679 26.4
18	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 パンブキンアンサンブルエッグ くきわかめのサラダ	ウインナー アンサンブルエッグ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ビーマン 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 にんにく	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	617 23.3
19	木	ごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのしおからあげ(2) いそかあえ	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら	611 22.7
20	金	むぎごはん 		チキンカレー かいそうとツナのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんご しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	615 25.0
23	月	ごはん 		だいこんのみそしる てりやきハンバーグ たくあんあえ	なまあげ ハンバーグ みそ	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 たくあん	こめ かたくりこ さとう	ごま	591 21.2
24	火	しょくパン 		はるやさいのシチュー とりにくのパーベキューソース さっぱりあえ プリン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが りんご レモン	しょくパン プリン じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	バター あぶら	658 27.0
25	水	むぎごはん 		にくどうふ シャンハイパオズ(2) こまつなあえ	ぶたにく とうふ シャンハイパオズ	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	637 26.0
26	木	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる やさしいコロッケ パックソース ごもくきんぴら あおりんごゼリー	とうふ みそ 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 しょうが	こめ むぎ さとう こんにゃく コロッケ あおりんごゼリー	あぶら ごま	708 20.1
27	金	ごまみそラーメン 		はるまき もやしのナムル	ぶたにく ハム みそ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) いら ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう はるまきのかわ	あぶら ごま	693 23.8
30	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	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ にんにく しいたけ まいたけ えのき しょうが 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	627 24.8
31	火	むぎごはん 		なめこのみそしる とりにくとレバーのオレンジソース わかめとツナのあえもの	とうふ みそ とりにく レバー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん なめこ オレンジ レモン しょうが 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	651 30.7
☆6年生・・・19,20日 給食なし										※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。	636
										給食回数・・・19回	月平均 24.6