



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	コッペパン チョコ クリーム		チリピーズ コーンフライ くきわかめのサラダ	ぶたにく だいす ツナ きんときまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも チョコクリーム フライのころも さとう	あぶら ごま	687 24.8
2	木	ごはん		じゃがいもたまねぎのみそしる とりにくのからあげ(2) こまつなあえ	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	608 22.4
3	金	むぎごはん		ちくぜんに あつやきたまご かみかみあえ なつみかんゼリー	ちくわ とりにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ ごぼう れんこん きゅうり だいこん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう なつみかんゼリー	あぶら ごま	688 25.5
6	月	むぎごはん		ワントンスープ ぶたキムチいため マンゴープリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ ワントン さとう マンゴープリン	あぶら ごま	621 23.8
7	火	ごはん		ほうれんそうのみそしる かぼちゃコロッケ パックソース しょうがしょうゆあえ	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ コロッケのころも	あぶら	593 17.9
8	水	ごはん		しげただじる わふうハンバーグ きりほしだいこんのみそマヨあえ	とりにく みそ ハンバーグ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう しらたまもち	ごま ソエッグマヨネーズ	648 21.9
9	木	しょくパン		コンソメスープ ウインナーのケチャップあえ ほうれんそうのサラダ プリン	ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな トマト りんご ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	しょくパン じゃがいも さとう プリン	あぶら	614 25.0
10	金	わかめうどん		ちくわのいしがきあげ(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 わかめ	にんじん 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 ごま	626 24.6
13	月	むぎごはん		しせんふうマーボーどうふ はるさめサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	667 26.7
14	火	こどもパン		オニオンスープ とりにくのマーマレードやき わかめとツナのあえもの ももゼリー	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こどもパン さとう マーマレード ももゼリー	あぶら ごま	660 26.2
15	水	ごはん		とうふとわかめのみそしる スタミナどんのぐ	みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	602 26.8
16	木	むぎごはん		こまつなのみそしる ほきのレモンソース ごまあえ	なまあげ ほき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ レモン にんにく もやし キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	602 24.5
17	金	むぎごはん		えのきのみそしる チキンカツ いそかあえ	なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん えのき キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	614 27.0
20	月	さきたまロール		クラムチャウダー ほきフライ パックソース さっぱりあえ	ベーコン ほたて あさり ほき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ レモン	さきたまロール さとう こむぎこ じゃがいも フライのころも	あぶら バター	620 23.8
21	火	むぎごはん		だいこんのみそしる とりにくのてりやき たくあんあえ メープルワッフル	なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ さとう かたくりこ メープルワッフル	ごま	639 25.6
22	水	チキンライス		マカロニスープ とうにゅうコロッケ パックソース コールスロー	とりにく ベーコン ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ マカロニ じゃがいも さとう コロッケのころも	あぶら ソエッグマヨネーズ	658 22.5
23	木	ごはん		のっぺいじる さばのしおやき わふうサラダ ライチゼリー	あぶらあげ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも かたくりこ こんにゃく さとう ライチゼリー	あぶら ごま	689 24.0
24	金	もやしラーメン		さいのくにくにまん こまつなのナムル	ぶたにく ハム にくまんのぐ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ にら	もやし にんにく キャベツ しょうが きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう にくまんのかわ	あぶら ごま	658 25.3
27	月	ごはん		なめこのみそしる やさしいりにくだんご(2) きりほしだいこんのいりに ヨーグルト	とうふ みそ にくだんご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん いんげん	だいこん なめこ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	600 21.6
28	火	はちみつパン		ミネストローネスープ タンドリーチキン こまつなサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな トマト パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ コーン きゅうり にんにく	はちみつパン マカロニ じゃがいも さとう	ごま あぶら	689 26.2
29	水	むぎごはん		ハヤシライス こんにゃくサラダ ぎゅうにゅうかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト グリーンピース ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム みかん	こめ むぎ さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら バター	675 22.4
30	木	むぎごはん		なすのみそしる メンチカツ だいすのいそに	なまあげ みそ メンチカツ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	なす たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう カツのころも	あぶら	627 20.3

☆4年生…10日 校外学習のため給食なし
 ☆5年生…16, 17日 宿泊体験のため給食なし

※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。
 給食回数・・・22回