



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	火	はちみつパン 		クラムチャウダー フィレオチキン ほうれんそうのサラダ	ベーコン ほたて あさり とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ きゅうり	はちみつパン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら バター	691 29.2
2	水	むぎごはん 		ハヤシライス ポテトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり グリンピース	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ バター	678 24.8
3	木	ごはん 		ほうれんそうのみそしる メンチカツ だいずのいそに	とうふ みそ ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ	こめ こんにやく さとう こむぎこ パンこ	あぶら	630 20.7
4	金	むぎごはん 		なすのみそしる いわしいりハンバーグ ごまあえ こめこのいちごケーキ	なまあげ みそ いわし すりみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし なす しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ こめこのいちごケーキ	ごま	618 22.4
7	月	チキンライス 		コンソメスープ プレーンオムレツ コールスロー	とりにく ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	601 20.8
8	火	こどもパン 		ミネストローネスープ かぼちゃコロッケ くきわかめのサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン にんにく	こどもパン さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	632 20.5
9	水	むぎごはん 		ポークカレー つぼみサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが コーン カリフラワー キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	644 22.1
10	木	むぎごはん 		しげただじる さばのみそに かいそうとツナのサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく さば みそ ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ しらたまもち こんにやく じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごま	702 25.2
11	金	いなかうどん 		しろごまつくね(2) そくせきづけ	ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり しょうが	じごなうどん パンこ さとう	ごま あぶら	606 23.9
14	月	スポーツの日									
15	火	きつねごはん 		えのきのみそしる やきぐりコロッケ おひたし	あぶらあげ なまあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが だいこん えのき ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも さつまいも くり こむぎこ パンこ	あぶら	609 21.7
16	水	こめこいりしょくパン いちごジャム 		オニオンスープ タンドリーチキン さつまいもサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン にんにく	こめこいりしょくパン さつまいも さとう いちごジャム	あぶら ノンエッグマヨネーズ	687 25.7
17	木	むぎごはん 		こまつなのみそしる わふうハンバーグ はるさめサラダ	なまあげ みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう パンこ はるさめ	あぶら	598 21.8
18	金	ごはん 		きのこいりマーボーどうふ にらまんじゅう(2) もやしのナムル	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えのき まいたけ グリンピース しいたけ もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	657 27.7
21	月	むぎごはん 		ぶたにくとだいこんのもの やさしいコロッケ こまつなサラダ	さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん しょうが ねぎ きゅうり コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく こむぎこ パンこ	あぶら ごま	661 21.8
22	火	きなこあげパン 		マカロニスープ トマトとパンネのグラタン こんにやくサラダ ヨーグルトゼリー	きなこ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ	コッペパン こんにやく さとう マカロニ こむぎこ じゃがいも ヨーグルトゼリー	あぶら	589 19.8
23	水	むぎごはん 		とりにくととうふのチリソース わかめとツナのあえもの ぶどうゼリー	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	あぶら ごま	654 25.9
24	木	むぎごはん 		さつまいものみそしる やさしいとりつくね(2) たくあんあえ	なまあげ とりにく 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	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さつまいも パンこ さとう	ごま あぶら	565 20.2
25	金	ごまみそラーメン 		はるまき ほうれんそうのナムル	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン たけのこ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	657 25.2
28	月	むぎごはん 		にくどうふ ねぎたまやき こまつなあえ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら	624 26.7
29	火	むぎごはん 		のっぺいじる アジフライ パックソース わふうサラダ	あぶらあげ アジ 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 むぎ こむぎこ じゃがいも かたくりこ パンこ さとう こんにやく	あぶら ごま	617 23.1
30	水	むぎごはん 		とうふとわかめのみそしる にくじゃが しょうがじょうゆあえ なつとう	あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ なつとう さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	623 27.1
31	木	マーブルしょくパン 		パンプキンスープ チキンナゲット(2) さっぱりあえ ハロウィンデザート	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ レモン	マーブルしょくパン こむぎこ パンこ さとう ハロウィンデザート	あぶら バター	631 22.6



※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

月平均  
635  
23.6