



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	金	むぎごはん 		えのきのみそしる だいずとごぼうのカツ さつまいもサラダ	なまあげ みそ とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん えのき ねぎ ごぼう コーン	こめ むぎ さつまいも パンこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	631 19.4	
4	月	ふりかえきゅうじつ										
5	火	こどもパン 		コンソメスープ とうにゅうコロッケ かいそうとツナのサラダ	ベーコン とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	620 19.0	
6	水	わかめごはん 		とんじる あつやきたまご こまつなサラダ	ぶたにく みそ とうふ たまご	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	ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	609 22.3	
7	木	ごはん 		だいこんのみそしる チキンカツ しょうがじょうゆあえ	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	ねぎ だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	598 25.9	
8	金	にくうどん 		こざかないりまつばいも いそかあえ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にぼし 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 しょうが	じごなうどん さつまいも さとう はちみつ	あぶら	656 23.6	
11	月	ごはん 		だいこんのそぼろに ごまあえ なっとう	ぶたにく なまあげ なっとう	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 たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	630 27.7	
12	火	しゃくしなごはん 		しげただじる だいずとじゃがいものあげに みかん	とりにく あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゃくしな	しいたけ ごぼう だいこん みかん	こめ しらたまもち じゃがいもこんにやく かたくりこ さとう	あぶら ごま	674 21.5	
13	水	むぎごはん 		こまつなのみそしる さんまのかばやき おひたし	なまあげ みそ さんま かつおぶし	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 もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	625 23.3	
14	木	けんみんのひ										
15	金	ライスボールパン 		あきやさいのシチュー カレーポテトコロッケ さっぱりあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ レモン キャベツ	ライスボールパン こむぎこ さとう パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら バター	639 22.5	
18	月	むぎごはん 		なめこのみそしる かぼちゃひきにくフライ ごもくきんぴら	なまあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	だいこん なめこ ごぼう しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ こんにやく パンこ	ごま あぶら	619 20.4	
19	火	くろパン 		ポークビーンズ やさいとうふナゲット(2) つぼみサラダ	ベーコン すりみ ぶたにく とうにゅう だいず とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく グリンピース カリフラワー コーン	くろパン 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	692 25.4	
20	水	むぎごはん 		はるさめスープ ぶたキムチいため プリン	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) にら こまつな	しょうが たまねぎ にんにく もやし キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう プリン はるさめ	あぶら ごま	621 21.3	
21	木	むぎごはん 		あつあげとはくさいのスープ しゃくしなりガパオいため くきわかめのサラダ	とりにく ツナ ぶたにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん しゃくしな パプリカ	しょうが にんにく コーン たまねぎ はくさい きくらげ レモン きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	629 26.7	
22	金	しおラーメン 		やきぎょうざ(2) もやしのナムル	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	もやし ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン しょうが にんにく	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	607 24.7	
25	月	むぎごはん 		のっぺいじる いかメンチカツ わかめとツナのあえもの	あぶらあげ いか ツナ	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 しょうが にんにく	こめ むぎ さとう こんにやく さといも かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	590 19.4	
26	火	むぎごはん 		しせんふうマーボーどうふ しゅうまい(2) はるさめサラダ	ぶたにく とりにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら	656 26.5	
27	水	ココアあげパン 		オニオンスープ チーズオムレツ ポテトサラダ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ココア	581 19.0	
28	木	むぎごはん 		はくさいのみそしる てりやきハンバーグ たくあんあえ とうにゅうブラマンジェ	とうふ みそ 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	はくさい だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ とうにゅうブラマンジェ	ごま	641 21.1	
29	金	むぎごはん 		さつまいもカレー こんにやくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	657 21.9	
										※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	月平均	630 22.7



店頭と並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

