



日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー	
	しゅしゅく	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		タンパク質	
3 月	ぶんかのひ										
4 火	むぎごはん 		わかめスープ ユーリンチー はるさめサラダ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	673 23.6	
5 水	こどもパン 		ポトフスープ ハンバーグケチャップソース かいそうとツナのサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ひじき	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご きゅうり	こどもパン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごま	604 25.7	
6 木	むぎごはん 		しげただじる あつやきたまご だいずのいそに みかんゼリー	とりにく だいず みそ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん	こめ むぎ しらたまもち じゃがいも さとう みかんゼリー	あぶら	638 21.4	
7 金	いなかうどん 		こざかないりまつばいも そくせきづけ	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	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 さつまいも さとう はちみつ	あぶら	645 21.8	
10 月	むぎごはん 		すましじる さばのねぎみそやき いんげんのごまあえ なっとう	とうふ さば みそ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな いんげん	しょうが しろねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	ごま	604 28.5	
11 火	ライスボールパン 		ベーコンとレタスのミルクスープ チキンナゲット かぼちゃサラダ ラフランスジャム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	レタス たまねぎ きゅうり コーン	ライスボールパン さとう パンこ ラフランスジャム	バター あぶら	694 26.2	
12 水	むぎごはん 		トックスープ ぶたにくのチャプチェ もやしのナムル	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ あかピーマン ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ にんにく	こめ むぎ トック はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	600 23.3	
13 木	むぎごはん 		とんじる いかメンチカツ からしあえ	ぶたにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しろねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ パンこ	ごまあぶら あぶら	601 21.5	
14 金	けんみんのひ										
17 月	むぎごはん 		チキンカレー ほうれんそうのサラダ ヨーグルト	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき 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 にんにく しょうが りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	694 28.8	
18 火	むぎごはん 		とうふのみそしる とりにくとれんこんのあまからあげ こまつなあえ	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	しろねぎ たまねぎ れんこん キャベツ コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	646 24.3	
19 水	くろパン 		ポークビーンズ コーンフライ つぼみサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン カリフラワー キャベツ	くろパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	654 24.9	
20 木	むぎごはん 		のっぺいじる いわしのかぼすみそに おひたし さつまいもとうにゅうプリン	あぶらあげ いわし みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ かぼす	こめ むぎ こむぎこ さといも さとう さつまいもとうにゅうプリン	あぶら	686 20.9	
21 金	ちゃんぽん 		えびしゅうまい バンバンジーサラダ	ぶたにく なると えび たら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン きくらげ しろねぎ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	604 27.3	
24 月	ふりかえきゅうじつ										
25 火	むぎごはん 		かぶのみそしる さんまのかばやき わかめとツナのあえもの	とうふ みそ さんま ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	かぶ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	628 23	
26 水	しゃくしなごはん 		さといものそぼろに やさしいりとりつくね さっぱりあえ	あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しゃくしな グリーンピース ほうれんそう	しいたけ たまねぎ キャベツ レモン	こめ かたくりこ さとう パンこ さといも	ごま あぶら	638 26.4	
27 木	キャロットパン 		さつまいものシチュー アンサンプルエッグ コールスローサラダ	とりにく ハム たまご ベーコン	コーヒーぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ まいたけ きゅうり キャベツ コーン	キャロットパン さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	662 22.5	
28 金	むぎごはん 		はるさめじる やさいコロッケ きんぴらごぼう	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しろねぎ ごぼう コーン	こめ むぎ はるさめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	636 19.5	
※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・・・18回										月平均	642 24.1



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。

