



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月	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる あじフライ パックソース ごまあえ	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	604 23.8
2火	しょくパン	MILK	コンソメスープ ツナサンドのぐ オムレツ スライスチーズ	ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	しょくパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	654 27.9
3水	むぎごはん	MILK	かみなりじる いかフリッター (2) わふうサラダ	ふたにく いか かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	630 25.4
4木	むぎごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる いわしのかぼすみそに こまつなとじゃこのサラダ	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	600 23.6
5金	ふりかえきゅうぎょうび									
8月	むぎごはん	MILK	わかめスープ ピピンパのぐ (やきにく・ナムル) レモンゼリー	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ もやし	こめ むぎ さとう レモンゼリー	あぶら ごまあぶら	620 25.7
9火	さきたまボール	MILK	クラムチャウダー ウインナーのケチャップあえ ほうれんそうのサラダ さくらんぼゼリー	ウインナー ベーコン ツナ あさり	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 りんご	さきたまボール さとう じゃがいも こむぎこ さくらんぼゼリー	あぶら バター	602 23.6
10水	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる しろごまつくね (2) きりほしだいこんのいりに ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ねぎ なめこ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	617 22.1
11木	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる すきやきふうコロッケ たくあんあえ	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ ねぎ たくあん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	622 20.4
12金	わかめうどん	MILK	ちくわのいしがきあげ (2) おひたし	ふたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん こむぎこ	あぶら ごま	644 24.9
15月	むぎごはん	MILK	はるさめスープ ふたキムチいため しゅうまい (2)	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし はくさい	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	617 24.1
16火	むぎごはん	MILK	えのきのみそしる にくじゃが いそかあえ さいのくになっとう	ふたにく さつまあげ みそ あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ ねぎ だいこん えのき キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	594 24.6
17水	ソフトフランスパン ブルーベリー ジャム	MILK	スパゲッティナポリタン パンキンアンサンプルエッグ くきわかめのサラダ	ウインナー たまご ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	ソフトフランスパン ブルーベリージャム スパゲッティ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615 23.4
18木	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる さばのしおやき しめじのごまあえ りんごゼリー	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう りんごゼリー	ごま	595 25.4
19金	むぎごはん	MILK	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ 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 キャベツ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	622 25.4
22月	むぎごはん	MILK	けんちんじる さばのみそかすやき しょうがじょうゆあえ	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ もやし しいたけ	こめ むぎ こんにゃく	あぶら	620 22.7
23火	こどもパン	MILK	ポークビーンズ かぼちゃコロッケ パックソース わかめとツナのあえもの	ふたにく ベーコン ツナ だいす	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	667 24.2
24水	むぎごはん	MILK	あつあげのごもくに あつやきたまご からしあえ	ふたにく たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	650 29.0
25木	むぎごはん	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる てりやきハンバーグ ブロッコリーのごまマヨあえ	とりにく ふたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ノンエッグマヨネーズ	629 22.6
26金	もやしラーメン	MILK	シャンハイパオズ (2) こまつなのナムル	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	611 25.8
29月	わかめごはん	MILK	なすのみそしる メンチカツ さっぱりあえ ももゼリー	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす キャベツ レモン	こめ むぎ さとう ももゼリー	あぶら ごま	621 18.7
30火	ロールパン	MILK	マカロニスープ ほぎフライ パックソース こまつなサラダ	ほぎ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ロールパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635 22.5

※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・・・21回

月平均
622
24.1