



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		
2	月	たけのこごはん 		すましじる かしわもち さわらのさいきょうやき しょうがじょうゆあえ	とりにく さわら あぶらあげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん いんげん みつば こまつな ほうれんそう	たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう かしわもち	あぶら	635 27.7
3	火	けんぼうきねんび 									
4	水	みどりのひ 									
5	木	こどものひ 									
6	金	にくうどん 		ちゅうかちまき いそかあえ フルーツゼリー	ぶたにく なると	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ(あおいふぶん)	たまねぎ ねぎ キャベツ	じこなうどん ちまき ゼリー		671 26.2
9	月	そぼろごはん 		とうふとわかめのみそじる あじフライ パックソース アーモンドあえ	とりにく あじ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん グリッピース ほうれんそう ねぎ(あおいふぶん)	たけのこ ごぼう ねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら アーモンド	662 31.5
10	火	むぎごはん 		わかめスープ ぶたキムチいため シャンハイパオズ(2)	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ(あおいふぶん) にら	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし キムチ	こめ むぎ こむぎこ	ごまあぶら ごま	634 24.5
11	水	むぎごはん 		だいこんのみそじる じゃがいものそぼろに こまつなとじゃこのサラダ	あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ(あおいふぶん) グリッピース	だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	672 24.2
12	木	くろパン 		ポークビーンズ アンサンプルエッグ キャベツサラダ なつみかん	ベーコン ぶたにく アンサンプルエッグ	牛乳 チーズ	にんじん グリッピース	たまねぎ キャベツ なつみかん	くろパン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	678 25.8
13	金	むぎごはん 		なめこのみそじる さばのみそに きりほしだいこんのいりに	あぶらあげ さば ちくわ	牛乳	ねぎ(あおいふぶん) こまつな にんじん いんげん	だいこん なめこ ねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	649 23.9
16	月	わかめごはん 		しげただしる とりにくのしおからあげ おひたし	ぶたにく とりにく かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ さといも こんにゃく かたくりこ しらたまもち	ごま あぶら	631 24.1
17	火	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそじる あじのてりやき たくあんあえ	なまあげ あじ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	ごま	588 25.3
18	水	メロンパン 		コーンポタージュ ミートボールチップソース(3) だいこんとじゃこのサラダ	ベーコン ミートボール ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	メロンパン こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	673 22.6
19	木	むぎごはん 		エビととうふのチリソース ちゅうかサラダ れいとうパイン	ぶたにく とうふ エビ ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	697 33.2
20	金	もやしラーメン 		あげギョウザ(2) ほうれんそうのナムル あんにんプリン	ぶたにく ハム ぎょうざ	牛乳	にんじん にら チリソース ほうれんそう ねぎ(あおいふぶん)	もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう あんにんプリン	あぶら ごまあぶら ごま	692 24.9
23	月	はくはん 		なまあげのチャオサイ ごまあえ なつみかん	ぶたにく なまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし なつみかん	こめ さとう	あぶら ごま	638 25.2
24	火	しょくパン 		コンソメスープ ハムカツ パックソース つぼみサラダ	ベーコン ハム たまご	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	しょくパン こむぎこ じゃがいも パン粉	あぶら パン粉	705 26.4
25	水	ポークカレー (むぎごはん) 		こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ チーズ 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 りんご キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	701 23.4
26	木	むぎごはん 		えのきたけのみそじる さけのしおやき ごもくきんぴら	なまあげ さけ ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ(あおいふぶん)	だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	624 31.1
27	金	むぎごはん 		こまつなのみそじる とりにくとパインの和洋ソース わかめとツナのあえもの	あぶらあげ とりにく パイン ツナ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	687 34.9
30	月	ココアあげパン 		ミネストローネスープ オムレツ かいそうサラダ	ベーコン オムレツ ツナ	牛乳 かいそう ひじき	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	アーモンド ごま 豆腐 あぶら	658 22.9
31	火	たてわりえんそく 									

※ 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

