



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	水	むぎごはん 		じゃがいもたまねぎのみそしる しろみさかなフライ パッリー しめじのごまあえ	あつあげ しろみさかな	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	632 22.4
2	木	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる とりにくのてりやき しょうがしょうゆあえ ヨーグルト	あぶらあげ とりにく	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう		606 29.8
3	金	わかめうどん 		かぼちゃひきにくフライ かみかみあえ	ぶたにく なんと ハム するめ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり しょうが かぼちゃ	じごなうどん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	657 25.6
6	月	こどもパン 		チリビーンズ コーンフライ アーモンドあえ	だいず きんときまめ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ もやし	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	742 25.8
7	火	むぎごはん 		しげただしる ぶたにくとレバーのごまだれ だいこんとじゃこのサラダ	とりにく ぶたにく レバー	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり しょうが	こめ むぎ かたくりこ さいも こんにやく しらたまもち さとう	あぶら ごま	676 29.8
8	水	むぎごはん 		にくどうふ コーンシューマイ(2) こまつなのナムル	ぶたにく とうふ たら ハム	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ もやし コーン きゅうり しょうが にんにく	こめ むぎ さとう しらたき こむぎ	あぶら ごま ごまあぶら	648 23.7
9	木	むぎごはん 		とうふとわかめのみそしる さばのみそかすやき おひたし	とうふ さば あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ		649 25.0
10	金	チキンライス 		コンソメスープ にくだんご(2) つほみサラダ なつみかんゼリー	とりにく ベーコン にくだんご	牛乳	にんじん こまつな グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ かりわり	こめ じゃがいも なつみかんゼリー	あぶら ワイルドハーブ	632 21.6
13	月	むぎごはん 		あつあげのごもくに あつやきたまご ごまあえ	あつあげ ぶたにく あつやきたまご うすらのたまご	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	704 29.1
14	火	あつぎり食パン いちごジャム 		クラムチャウダー ウインナーのケチャップあえ くきわかめのサラダ オレンジ	ベーコン あさり ツナ ウインナー	牛乳 くきわかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン きゅうり りんご オレンジ	食パン いちごジャム じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター ごま ごまあぶら	645 24.8
15	水	わかめごはん 		なめのこのみそしる さけのしおやき ヨーグルト こまつなのじゃこサラダ	あぶらあげ さけ	牛乳 わかめ	こまつな ねぎ(あおいぶぶん) にんじん	だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ	ごま	618 28.8
16	木	むぎごはん 		だいこんのみそしる にくじゃが いそかあえ さいのくになっとう	あぶらあげ さつまあげ なっとう	牛乳 のり ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごま ごまあぶら	641 25.4
17	金	やさいらーめん 		はるまき だいずもやしのナムル	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	もやし きゅうり ねぎ だいずもやし しょうが にんにく	ホットちゅうか さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	684 25.0
20	月	むぎごはん 		かみなりしる さんまのかばやき たくあんあえ	ぶたにく たまご とうふ さんま	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ たくあん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	694 26.0
21	火	むぎごはん 		しせんふうマーボーどうふ ちゅうかサラダ フルーツゼリー	とうふ ハム	牛乳	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう かたくりこ はるまき フルーツゼリー	あぶら ごまあぶら	647 23.2
22	水	きなこあげパン 		マカロニスープ えだまめいりこざかなくん(2) わかめとツナのあえもの	きなこ ツナ ベーコン こざかなくん	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこッパ パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	682 26.9
23	木	チキンカレー (むぎごはん) 		チキンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうかん	とりにく いか	牛乳 チーズ ひじき かいそう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ りんご みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	672 24.7
24	金	はくはん 		こまつなのみそしる しろこまつつくね(2) きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ しろこまつつくね ちくわ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら ごま	625 20.3
27	月	ソフトフランスパン マーブルド ジャム 		スパゲティナポリタン ポパイチーズオムレツ さっぱりあえ	ウインナー オムレツ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	ソフトフランスパン マーブルドジャム スパゲティ さとう	あぶら	631 23.7
28	火	あおなごごはん 		なすのみそしる とりにくのからあげ(2) からしあえ れいとうみかん	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ キャベツ もやし れいとうみかん	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	606 23.6
29	水	むぎごはん 		のっぺいしる さばのみぞれに わふうサラダ	あぶらあげ さば いとかもほこ	牛乳 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 さいも こんにやく かたくりこ さとう	あぶら ごま	631 23.1
30	木	むぎごはん 		えのきたけのみそしる わふうハンバーグ こまつなサラダ	あつあげ ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら	613 21.3

※ 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

