



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	木	むぎごはん		えのきたけのみそしる さばのみぞれに ごまあえ	あつあげ さば	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 えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	ごま	624 24.6
2	金	むぎごはん		にくどうふ コーンシューマイ(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	こめ むぎ さとう しらたき こむぎこ	あぶら ごま	657 25.6
5	月	チキンライス		コンソメスープ にくだんご(2) つぼみサラダ フルーツゼリー	とりにく ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	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 マッシュルーム コーン キャベツ カリフラワー	こめ じゃがいも フルーツゼリー	あぶら ノンエッグハーフ	635 21.6
6	火	むぎごはん		しげただじる とりにくとレバーのごまだれ おひたし	とりにく ぶたにく レバー 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 キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ こんにゃく さといも しらたまもち さとう	あぶら ごま	648 29.6
7	水	こどもパン		ポークビーンズ やさいコロケック パックソース くきわかめのサラダ	ベーコン ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ グリーンピース くきわかめ	たまねぎ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも さとう コロケック	あぶら ごま	643 25.2
8	木	むぎごはん		こまつなのみそしる さけのしおやき しょうがじょうゆあえ	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが	こめ むぎ		524 24.2
9	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 なると ハム するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) かぼちゃ	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	じごなうどん パンこ さとう	あぶら ごま	653 24.4
12	月	むぎごはん		かみなりじる しろみざかなフライ パックソース こまつなサラダ	ぶたにく とうふ たまご しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	655 24.8
13	火	さきたまロール		クラムチャウダー ウイナーのケチャップあえ かいそうサラダ オレンジ	ベーコン あさり いか ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん かいそう パセリ ひじき	たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	さきたまロール じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	563 22.0
14	水	むぎごはん		じゃがいもとたまねぎのみそしる とりにくのてりやき だいこんとじゃこのサラダ	あつあげ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	638 27.7
15	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 ぶたにく きつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう	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 ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	あぶら	641 25.4
16	金	むぎごはん		しせんふうマーボーどうふ ちゅうかサラダ なつみかんゼリー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん)	ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ なつみかんゼリー	あぶら	647 25.2
19	月	わかめごはん		あつあげのごもくに あつやきたまご アーモンドあえ	あつあげ ぶたにく うずらのたまご あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう 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	ごま あぶら アーモンド	711 29.2
20	火	むぎごはん		ほうれんそうのみそしる 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	あぶらあげ しろごまつくね ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	611 20.4
21	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	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	682 26.9
22	木	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる さんまのかばやき しめじのごまあえ	とうふ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	678 24.8
23	金	やさいラーメン		あげぎょうざ(2) だいすもやしのナムル	ぶたにく ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう	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 ねぎ きゅうり だいすもやし	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	644 23.2
26	月	むぎごはん		なめこのみそしる わふうハンバーグ たくあんあえ	あぶらあげ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ ごま		608 21.2
27	火	くろパン		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	ウイナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チーズ トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン	くろパン さとう スパゲティ	あぶら	688 25.6
28	水	あおなごはん		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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ みかん	あぶら	603 23.6
29	木	むぎごはん		のっぺいじる さばのみそかすやき わふうサラダ	あぶらあげ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	ごぼう だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さといも こんにゃく かたくりこ さとう	あぶら ごま	665 23.0
30	金	ポークカレー (むぎごはん)		ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶたにく チーズ わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	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	670 23.4

※ 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