

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	あつぎりしょくパン ポップハニー	MILK	スパゲッティナポリタン てりやきミートボール さっぱりあえ	ウインナー ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ビーマン 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	あつぎりしょくパン スパゲティ さとう	あぶら	664 23.8
2 火	たけのこごはん	MILK	すましじる かしわもち さわらのさいきょうやき からしあえ	とりにく あぶらあげ とうふ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	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	620 26.1
3 水	けんぼうきねんび									
4 木	みどりのひ									
5 金	こどものひ									
8 月	あおなごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる あじフライ パックソース ごまあえ	とうふ あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら ごま	630 25.6
9 火	むぎごはん	MILK	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 わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな なら	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ キムチ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	634 24.5
10 水	むぎごはん	MILK	かみなりじる てりやきハンバーグ こまつなあえ	ぶたにく とうふ たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	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 キャベツ コーン	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら	642 24.1
11 木	ソフトフランスパン イチゴジャム	MILK	コーンポタージュ ミートボール だいこんとじゃこのサラダ	ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう 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	ソフトフランスパン いちごジャム こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	647 22.2
12 金	にくうどん	MILK	やきおにぎり おひたし フルーツゼリー	ぶたにく なると かつおぶし	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	ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん やきおにぎり フルーツゼリー		657 22.6
15 月	わかめごはん	MILK	しげただしる とりにくのしおからあげ わふうサラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さといも かたくりこ しらたまもち さとう	あぶら ごま	642 24.0
16 火	むぎごはん	MILK	じゃがいもとたまねぎのみそしる あじのてりやき ごもくきんぴら	なまあげ あじ とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	618 26.0
17 水	はちみつパン	MILK	コンソメスープ やさしいコロッケ パックソース つぼみサラダ フルーツゼリー	ベーコン	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 カリフラワー コーン	はちみつパン じゃがいも コロッケ フルーツゼリー	あぶら ノイグ ハーフ	700 19.2
18 木	むぎごはん	MILK	なまあげのチャオサイ しめじのごまあえ なつみかん	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	629 24.6
19 金	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる さばのみそに きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ さば ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん いんげん	だいこん なめこ ねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	649 23.9
22 月	むぎごはん	MILK	きのこいりマーボーどうふ ちゅうかサラダ りんごゼリー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ きゅうり えのき まいたけ しいたけ たけのこ キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ りんごゼリー	あぶら	616 21.8
23 火	たてわりえんそく									
24 水	チキンカレー (むぎごはん)	MILK	かいそうサラダ ヨーグルト	とりにく いか	ぎゅうにゅう かいそう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリ りんご きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	675 25.7
25 木	むぎごはん	MILK	えのきたけのみそしる さけのマヨネーズやき たくあんあえ	なまあげ さけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん えのき ねぎ たくあん キャベツ	こめ むぎ パンこ	ノイグ ハーフ ごま	613 26.1
26 金	もやしラーメン	MILK	はるまき ほうれんそうのナムル あんりんプリン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	もやし ねぎ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう あんりんプリン	あぶら ごま	727 23.9
29 月	ココアあげパン	MILK	ミネストローネスープ しろごまつくね(2) キャベツサラダ	ベーコン つくね	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら ココア アーモンド ごま ドレッシング	696 21.7
30 火	むぎごはん	MILK	だいこんのみそしる 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	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) グリーンピース	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 さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	633 22.2
31 水	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる れいとうパイ わふうフライドチキン わかめとツナのあえもの	あぶらあげ フライドチキン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	こめ むぎ	あぶら ごま	586 20.7

※ 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・・・19回