

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		脂質 行事食等		
1	火	白ごはん	がんもの含め煮 ひじきのツナいため 手作りたんご汁	牛乳 がんもどき ひじき ツナ	ぶた肉 きぬごしどうふ みそ	白飯 油 さとう しらたま粉	にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう	だいこん えのきたけ ねぎ しらたき	637	Kcal	25g 20g	
2	水	白ごはん	揚げぎょうざ 切干大根のナムル マーボー豆腐 おまつり給食「百万石まつり」	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 みそ	きぬごしどうふ	白飯 油 さとう ごま油	ごま かたくりこ	きりぼしだいこん しょうが たまねぎ にんじん にんにく	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ	661	Kcal	23g 22g
3	木	白ごはん	鯖の色づけ 太きゅうりの酢の物 なすそうめん	牛乳 さば わかめ とり肉	うすあげ	白飯 水あめ かたくりこ さとう	そうめん	しょうが 太きゅうり きゅうり にんじん	たまねぎ なす 干しいたけ ねぎ	626	Kcal	24g 21g
4	金	白ごはん	とりにくのオーロラソース ゴマドレ和え 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ みそ		白飯 かたくりこ 油 さとう	ごま 卵なしマヨネーズ	にんじん にんにく ブロッコリー コーン	たまねぎ えのきたけ こまつな トマト	691	Kcal	25g 28g
7	月	白ごはん	ミートソースオムレツ コーンサラダ チキンクリームスープ	牛乳 オムレツ 牛肉 大豆ミート	とり肉	白飯 さとう 米粉 油	じゃがいも バター 生クリーム	たまねぎ きゅうり にんじん トマト コーン	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ パセリ	667	Kcal	25g 21g
8	火	白ごはん	鰯の竜田揚げ 磯香和え めった汁	牛乳 とり肉 あじ のり ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 かたくりこ 米粉 油	さとう じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ つきこんにやく	615	Kcal	27g 18g
9	水	麦ごはん	ソースかつ丼 ポイルキャベツ 豆腐とあさりのみそ汁	牛乳 ぶた肉 きぬごしどうふ あさり	みそ わかめ	むぎ飯 てんぷら粉 パン粉 油	さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	ねぎ	697	Kcal	27g 22g
10	木	白ごはん	ポテトのビザ焼き ミニトマト オニオンスープ ふりかけ	牛乳 ウインナー チーズ ぶた肉	わかめふりかけ	白飯 じゃがいも オリーブ油 さとう	パン粉 油	たまねぎ ピーマン にんにく トマト	ミニトマト にんじん えのきたけ こまつな	612	Kcal	21g 18g
11	金	コッペパン	揚げパン チキンとやさいのスープ煮 ももゼリー	牛乳 きなこ とり肉 ベーコン		コッペパン 油 さとう じゃがいも	ももゼリー	にんじん セロリ にんにく キャベツ	たまねぎ	570	Kcal	21g 22g
14	月	 <h2 style="display: inline;">代 休</h2> 										
15	火	白ごはん	白山めぐみん給食「ブロッコ	牛乳 きぬごしどうふ ぶた肉 みそ	かまぼこ たまご	白飯 米粉 油 さとう	ごま油 ごま	たまねぎ しょうが こねぎ ブロッコリー	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	665	Kcal	29g 24g
16	水	白ごはん	大豆としらすのごまからめ 肉じゃが	牛乳 大豆 しらす干し こんぶ	ぶた肉	白飯 米粉 油 ごま	さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さいいんげん	つきこんにやく	642	Kcal	24g 19g
17	木	白ごはん	いわしのしょうが煮 こんにやく金平 堅豆腐のみそけんちん汁	牛乳 いわし さつまあげ 堅どうふ	ぶた肉 みそ 大豆ペースト	白飯 さとう 油 ごま		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	つきこんにやく にんじん ごぼう こまつな	626	Kcal	30g 19g
18	金	麦ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	ヨーグルト	むぎ飯 じゃがいも 油 こむぎこ	カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	もも缶 みかん缶 パイ缶	695	Kcal	22g 20g
21	月	白ごはん	パルメジアーナ グリーンサラダ ドブラジーニャ オリムピック給食「ブラジル」	牛乳 とり肉 ぶた肉	ウインナー	白飯 てんぷら粉 パン粉 油	オリーブ油 さとう じゃがいも 白いんげん豆	にんにく トマト キャベツ きゅうり	赤ピーマン たまねぎ にんじん パセリ	635	Kcal	28g 18g
22	火	白ごはん (減量)	春巻 ミニトマト 冷やしうどん	牛乳 はるまき かまぼこ		白飯 油 うどん		にんじん こまつな しょうが 干しいたけ	ミニトマト	631	Kcal	17g 20g
23	水	白ごはん	ホキのカップ焼き キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ みそ とり肉	あつあげ	白飯 かたくりこ 卵なしマヨネーズ さとう	油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	レモン果汁 えのきたけ こまつな パセリ	614	Kcal	26g 20g
24	木	麦ごはん (増量)	ポークカレー カラフルマカロニサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ		むぎ飯 じゃがいも 油 バター	こむぎこ カレールー マカロニ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり 赤ピーマン えだまめ	724	Kcal	21g 22g
25	金	 <h2 style="display: inline;">おべんとう</h2> 										
28	月	白ご飯	手作りハンバーグ ポイルブロッコリー みそ汁	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆腐	わかめ とうふ 大豆ミート みそ	白飯 パン粉 さとう		たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ		633	Kcal	28g 20g
29	火	麦ごはん	ピザンバ 春雨キムチスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 あさり	ヨーグルト	むぎ飯 油 さとう かたくりこ	ごま油 はるまき	にんにく にんじん りょくとうもやし きりぼしだいこん	にら たまねぎ キムチ チンゲンサイ	667	Kcal	24g 19g
30	水	白ごはん (減量)	ししゃものから揚げ きゅうりのピリ辛 とんこつラーメン	牛乳 子持ちししゃも ぶた肉		白飯 米粉 油 ごま油	さとう ラーメン	きゅうり にんにく しょうが にんじん	キャベツ りょくとうもやし ねぎ	615	Kcal	23g 21g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



平均 食塩量