



月	日	期日	こんだて表	材 料 名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
				原	線	質		kcal	g	g	g			
8	30	水	カレーそぼろごはん わかめスープ パイナップル 牛乳	とりにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ たけのこ パイナップル	ごはん むぎ こむぎ	あぶら	603	22.9	17.3	2.6	
	31	木	ひやしちゅうか あげハルマキ とうにゅうごまだんたんスープ 牛乳	とりにく たまご ふたにく とうふ だいず みそ	牛乳 とうにゅう ひじき	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが とうがらし たけのこ えのきだけ きくらげ にんにく	ちゅうかめん かたくりこ さとう はるまき こむぎこ みずあめ	あぶら こま	570	22.5	24.5	4.0	
9	1	金	ごはん てりやきミートボール そうめんかぼちゃのごますあえ チゲふうみそしる 牛乳	とりにく ふたにく かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん そうめんかぼちゃ きゅうり はくさい とうがらし ねぎ ごぼう	ごはん パンこ さとう こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら こま	624	23.5	19.0	2.2	
	4	月	ごはん とりにくのごまてりやき コーンサラダ ポークビーンズ 牛乳	とりにく だいず ふたにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	645	24.1	19.1	2.2	
	5	火	ごはん マーボーなす パンサンスー ソーダフロートゼリー 牛乳	とうふ ハム ぎゅうにく ふたにく ぜラチン みそ たまご	牛乳 かんてん とうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが なす いしだけ とうがらし たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるまき みずあめ	あぶら	622	21.1	16.5	2.6	
	6	水	ごはん とりにくのレモンふうみ (2こ) チンジャオロースー とうがんのみそしる 牛乳	とりにく ふたにく みそ	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし きくらげ とうがん レモン	ごはん こめこ	あぶら	636	26.8	19.6	2.4	
	7	木	ビーフライス たまごときくらげのいためもの トマトとレタスのスープ 牛乳	ぎゅうにく ふたにく たまご とうふ ベーコン	牛乳 とうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ トマト	たまねぎ ごぼう もやし きくらげ レタス	ごはん むぎ さとう	あぶら	592	22.7	19.9	2.6	
	8	金	ごはん とびうおのフライ しらたきのチャプチェ ワンタンスープ 牛乳	とびうお ふたにく みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい とうがらし ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ えのきだけ たけのこ	ごはん こむぎこ パンこ こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	610	21.8	17.6	2.2	
	11	月	振替休業日											
	12	火	うめごはん じゃがいものそぼろに チョレギサラダ 牛乳	ふたにく だいず あつあげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	えだまめ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうがらし レモン にんにく うめ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ こんにゃく	あぶら こま	605	21.6	16.0	2.7	
	13	水	ごはん とうふハンバーグ ひじきときりぼしのツナあえ みそしる 牛乳	とりにく とうふ みそ シーチキン あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら こま	601	21.8	17.0	2.4	
	14	木	ごはん すぶた かきたまじる 牛乳	ふたにく たまご とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ たけのこ いしだけ ねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	667	26.3	20.8	2.2	
15	金	なつやすまいカレー フルーツゼリーポンチ 牛乳	とりにく	牛乳 とうにゅう	ブロッコリー かぼちゃ トマト	なす たまねぎ コーン にんにく しょうが りんご パナソ もも パイナップル みかん ぶどう マスカット	ごはん むぎ こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	707	18.5	18.2	2.4		
18	月	敬老の日												
19	火	【海女探りサザエ給食】 ごはん サザエのねぎみそやき ブロッコリーあえ うどんスープ 牛乳	あまどりサザエ みそ とりにく かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ ごぼう しょうが たまねぎ いしだけ	ごはん さとう うどん	あぶら こま	593	23.7	12.9	2.3		
20	水	とりごぼろどん ゆかりあえ みそしる 牛乳	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しそ	ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん むぎ さとう かたくりこ	あぶら	556	19.5	15.0	2.2		
21	木	ごはん こうやどうふとなすのオランダに トックスープ 牛乳	ふたにく こうやどうふ たまご ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ えだまめ きくらげ ねぎ	ごはん かたくりこ こむぎ じゃがいも さとう もち	あぶら	704	21.5	24.7	1.8		
22	金	ごはん さかなのあまから こまつなのびたし すましじる 牛乳	ふくらぎ あぶらあげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら こま	624	22.8	22.2	1.7		
25	月	ごはん ソースやきそば くきわかめとキムチのスープ 牛乳	ふたにく とりにく いか とうふ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし はくさい ねぎ とうがらし えのきだけ	ごはん ちゅうかめん さとう	あぶら	642	24.9	16.2	2.8		
26	火	ごはん とうふのカレーに えだまめチーズポテト 牛乳	とうふ ふたにく ベーコン	牛乳 チーズ とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく えだまめ	ごはん かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	794	25.0	34.1	2.0		
27	水	ごはん ちくわのいしがきあげ (2ほん) じゃがいものキンピラ みそしる 牛乳	ちくわ ふたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら こま	674	22.6	23.6	2.4		
28	木	ごはん かんこくふうにくじゃが ほうれんそうのゴマあえ 牛乳	ふたにく ぎゅうにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ グリーンピース とうがらし しめじ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら こま	595	21.8	14.7	1.9		
29	金	【お月見給食】 ごはん さといもコロッケ キャロットサラダ おつきみじる おつきみデザート 牛乳	ふたにく シーチキン とりにく	牛乳 かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ だいこん ねぎ いしだけ みかん	ごはん さといも じゃがいも さとう パンこ もち こんにゃく みずあめ	あぶら こま	666	18.7	17.7	1.9		

※ 記載している栄養価は、中学年の値です。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。