

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等		
1	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、カ レールー、あんにとどうふ、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、りんご、みかん、パイナップル、 バナナ	731	20.6	21.9
4	月	すし飯	牛乳	れんこんとたまごのそぼろ寿司 沢煮焼 チーズ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 だいず、いりたまご、ぶ たにく、チーズ	すしめし、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、れん こん、えだまめ、ごぼう、ほししいた け、たけのこ、だいこん	638	27.5	20.6
5	火	ごはん	牛乳	鶏肉の揚げからめ お魚団子のすまし汁	ぎゅうにゅう、とりにく、お さかなとうにゅうだんご	ごはん、でんぷん、こむぎ こ、あぶら、さとう、いりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、ピー マン、えのき、こまつな、ねぎ	618	22.0	22.9
6	水	米粉パン	牛乳	豚肉のチリソース炒め ポテトスープ 梨	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と りにく	こめこパン、あぶら、さとう、 でんぷん、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、き ピーマン、セロリー、なし	597	31.0	20.4
7	木	ゆかり 麦ごはん	牛乳	えだまめシューマイ もやしナムル とうがんと豚肉のうま煮	ぎゅうにゅう、えだまめ シューマイ、ぶたにく、あ つあげ	むぎごはん、さとう、ごまあ ぶら	しそ、もやし、にんじん、きゅうり、 しょうが、とうがん、しめじ、たけの こ、さやいんげん	628	25.1	18.7
8	金	ごはん	牛乳	ほっけの梅ソース 荳わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう、ほっけ、くき わかめ、さつまあげ、うす あげ、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、 あぶら、さとう、ごまあぶら、 いりごま、じゃがいも	うめ、にんじん、キャベツ、たまね ぎ、ねぎ	586	22.7	17.7
11	月	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き たくあん和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ	ごはん、さとう、でんぷん、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、だい こんづけ、たまねぎ、にんじん、し めじ、ねぎ	552	21.4	16.8
12	火	麦ごはん	牛乳	ピピンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、か まぼこ、きぬどうふ、わか め	むぎごはん、あぶら、さとう、 いりごま、ごまあぶら	にんにく、きりぼしだいこん、にん じん、こまつな、もやし、たまねぎ、 ねぎ	570	22.3	16.8
13	水	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン ツナとキャベツのソテー ミルクスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツ ナ、ベーコン、なまクリ ム	ミルクロール、こむぎこ、で んぷん、あぶら、じゃがい も、こめこ、バター	にんにく、キャベツ、こまつな、にん じん、たまねぎ、ブロッコリー	639	27.2	28.1
14	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 さっぱり豚汁	ぎゅうにゅう、さば、しろみ そ、みそ、とりひきにく、ぶ たにく、うすあげ	ごはん、さとう、でんぷん	しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、だい こん、キャベツ、にんじん、えのき、 ねぎ	629	28.5	21.7
15	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃがいもとうすら卵のカレー煮	ぎゅうにゅう、だいず、か えりぼし、こんぶ、ぶたに く、うずらたまご	ごはん、でんぷん、あぶら、 さとう、みずあめ、いりごま、 じゃがいも、カレールー	にんじん、えだまめ、たまねぎ、さ やいんげん	668	26.3	23.1
19	火	ごはん	牛乳	ギョーザ 海藻サラダ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう、ギョーザ、か いそう、ぶたひきにく、だ いず、もめんどうふ	ごはん、ドレッシング、あぶ ら、でんぷん	キャベツ、きゅうり、にんじん、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、ねぎ	630	26.3	20.4
↓ 20日(水)は読書献立です。「そのときがくるくる」より、【なすのトマトパスタ】が登場します! ↓										
20	水	米粉パン	牛乳	オムレツ なすのトマトパスタ 野菜スープ	ぎゅうにゅう、オムレツ、 ベーコン、とりにく	こめこパン、スパゲッティ、 オリーブオイル、さとう、じゃ がいも	たまねぎ、なす、にんにく、トマト、 にんじん、こまつな	612	27.3	21.1
21	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 炒めなます ごま汁	ぎゅうにゅう、いわし、うす あげ、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でん ぷん、さつまいも、すりごま	しょうが、だいこん、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、ねぎ	620	21.9	20.0
22	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー カチュンバル風サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、ぎゅうひきにく、だい ず、チーズ、ひよこめめ、 ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがい も、カレールー、オリーブ オイル、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロ リー、にんじん、トマト、きゅうり、と うもろこし、レモン	677	26.7	19.8
25	月	ごはん	牛乳	甘辛チキン きゅうりのしょうゆ漬け あさり入りちゃんぽん麺	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶ たにく、あさり、かまぼこ	ごはん、さとう、ごまあぶら、 いりごま、チャンポンメン、あ ぶら	しょうが、にんにく、きゅうり、にん じん、もやし、キャベツ、ねぎ	645	28.1	19.5
26	火	わかめ ご飯	牛乳	きびなごのかりかりフライ 切干大根の炒め煮 さつま汁	ぎゅうにゅう、きびなごフ ライ、さつまあげ、とりに く、みそ	わかめごはん、あぶら、さど う、さつまいも	きりぼしだいこん、にんじん、さや いんげん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	595	21.2	14.3
27	水	胚芽パ ンズ	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース 卵と小松菜のソテー ポトフ	ぎゅうにゅう、ハンバー グ、たまごやき、ぶたにく	はいがパン、あぶら、さとう、 でんぷん、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんにく、こまつ な、にんじん、しめじ、だいこん、 ブロッコリー	633	29.7	24.5
28	木	ごはん	牛乳	あじのフライ 塩こんぶあえ お月見団子汁 お月見デザート	ぎゅうにゅう、あじフライ、 こんぶ、とりにく	ごはん、あぶら、いりごま、 かぼちゃいりいもだんご、お つきみデザート	キャベツ、きゅうり、にんじん、だい こん、えのき、ねぎ	606	21.3	15.3
29	金	麦ごはん	牛乳	イカとうすら卵の中華丼 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、い か、うずらたまご、とりひき にく	むぎごはん、あぶら、でんぷ ん、ごまあぶら、ワンタン	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけ のこ、ほししいたけ、はくさい、キャ ベツ、にら	616	26.5	18.8

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。