

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	
2	月	給食はありません。										
3	火	麦ごはん	牛乳	ひき肉のカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、ぎゅうひきに、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、ゼリー、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、パイン、もも、 バナナ	710	19.8	20.9		
4	水	米粉パン	牛乳	さわらのガーリックマヨネーズ焼き ハムサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう、さわら、ハ ム、とりにく	こめこパン、マヨネーズ、さ とう、オリーブオイル	たまねぎ、にんにく、パセリ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、えのき、だ いこん	590	30.6	23.5		
5	木	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ ちゃんこうどん	ぎゅうにゅう、だいず、か えりばし、ぶたにく、うすあ げ、わかめ	ごはん、でんぷん、さつま いも、あぶら、いりごま、さとう、 みずあめ、こめうどん	えだまめ、にんじん、はくさい、ねぎ	698	26.2	19.6		
6	金	ごはん	牛乳	さつまあげの三味焼き ハリハリ漬け じゃがいものピリ辛煮	ぎゅうにゅう、さつまあげ、 ぶたにく、みそ	ごはん、ごまあぶら、さとう、 いりごま、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく、にん じん、きりぼしだいこん、こまつな、た まねぎ	585	21.9	14.1		
10	火	ごはん	牛乳	豚肉のオイスター炒め かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ	ごはん、あぶら、さとう、でん ぷん、ブルーベリーゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、こまつな、かぼちゃ、えのき、 ねぎ	586	19.7	14.1	目の良い献立	
11	水	ミルク ロール	牛乳	あじのマリネ オートムシチュー	ぎゅうにゅう、あじ、とりに く、なまクリーム	ミルクロール、こむぎこ、で んぷん、あぶら、ドレッシン グ、さつまいも、こめこ、パ ター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、し めじ、ブロッコリー	639	29.6	23.3		
12	木	麦ごはん	牛乳	親子丼 ゆかり和え いものこ汁	ぎゅうにゅう、とりにく、か まぼこ、たまご、ぶたにく	むぎごはん、さとう、でんぷ ん、さといも	たまねぎ、えのき、もやし、きゅう り、にんじん、しそ、ごぼう、だい こん、ねぎ	588	27.1	15.7		
13	金	ごはん	牛乳	メンチカツ 塩こんぶナムル ニラの中華スープ	ぎゅうにゅう、メンチカツ、 こんぶ、ぶたにく、きぬど うふ	ごはん、あぶら、いりごま、ご まあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、たま ねぎ、にら	587	19.1	18.7		
16	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムポーク もやし炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と りにく、きぬどうふ	ごはん、でんぷん、こむぎ こ、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、いりごま、はるさめ	しょうが、にんにく、もやし、にら、 にんじん、たけのこ、ねぎ	642	25.2	23.3		
17	火	麦ごはん	牛乳	肉みそ丼 白玉汁	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ぶたひきに、あかみ そ、みそ	むぎごはん、いりごま、さ とう、でんぷん、もち	たけのこ、たまねぎ、にんじん、に んにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、だいこん	583	21.6	15.4		
18	水	揚げパ ン	牛乳	ツナサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう、きなこ、ツ ナ、とりにくだんご	ミルクコッペパン、あぶら、 さとう、オリーブオイル、じゃ がいも	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、しめじ、さやいんげん	585	23.5	22.2		
19	木	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ほうれん草のいそか和え 豚汁	ぎゅうにゅう、ぶり、やきの り、ぶたにく、うすあげ、み そ	ごはん、さとう、でんぷん、 じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、はくさい、 にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	601	26.4	20.0		
20	金	ごはん	牛乳	だし巻き卵 ひじきの炒め煮 生揚げのカレーそばろ	ぎゅうにゅう、たまごやき、 ひじき、さつまあげ、ぶた ひきに、だいず、なまあ げ	ごはん、あぶら、さとう、カ レールー	にんじん、えだまめ、しょうが、たま ねぎ、だいこん、チンゲンサイ	612	25.6	19.8		
23	月	ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめと卵の中華和え みそラーメン	ぎゅうにゅう、はるまき、ほ そぎりたまご、くきわか め、ぶたにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごま あぶら、ちゅうかめん	もやし、にんじん、たけのこ、キャベ ツ、とうもろこし、にんにく、しょう が、ねぎ	697	20.9	24.5		
24	火	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め けんちん汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、み そ、もめんどうふ、うすあ げ、ヨーグルト	ごはん、あぶら、さとう、でん ぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、 ねぎ	590	27.3	15.1		
25	水	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグきのこソースかけ キャベツソー グラムチャウダー	ぎゅうにゅう、ハンパー グ、あさり、ベーコン、なま クリーム	ミルクロール、あぶら、さ とう、デミグラスソース、でん ぷん、じゃがいも、バター、こ めこ	たまねぎ、しめじ、えのき、トマト、 キャベツ、にんじん、ピーマン	673	28.6	26.5		

↓ 26日(木)は読書献立です。「おとうふ百ちょう あぶらげ百まい」より【こぎつねごはん】と【なめこと豆腐のみそ汁】、
「ぎょうれつのできるレストラン」より【大学いも】が登場します! ↓

26	木	さくら ごはん	牛乳	こぎつねごはん 大学いも なめこと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう、うすあげ、と りひきに、きぬどうふ、 みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、 さつまいも、みずあめ、でん ぷん、くろごま	にんじん、えだまめ、なめこ、たま ねぎ、こまつな、ねぎ	612	19.5	19.1	読書献立
27	金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き たくあん和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう、さば、ぶた にく	ごはん、さとう、じゃがいも	はくさい、きゅうり、だいこんづけ、 しょうが、にんじん、たまねぎ、さや いんげん	595	26.4	19.1	
30	月	ごはん	牛乳	豚肉のレモンジンジャー炒め トックスープ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と りにく	ごはん、あぶら、さとう、でん ぷん、トック、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にん じん、ピーマン、レモン、しめじ、チ ンゲンサイ、りんご	595	24.4	16.0	
31	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ブロッコリーのごま和え 車麩の卵とじ	ぎゅうにゅう、ししゃもフラ イ、とりにく、たまご	ごはん、あぶら、すりごま、さ とう、くるまふ、でんぷん	ブロッコリー、にんじん、はくさい、 たまねぎ、ほししいたけ、こまつな	624	29.0	19.6	

※ 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。