

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)	食塩相当量 (g)
1	水	麦飯	牛乳	根菜と挽肉のカレー ウインナー りんごゼリー	牛乳、ぶたひき肉、レ ンズまめ、ウイン ナー、	むぎごはん、あぶら、 レンズ豆、さとう、カ レールー、りんごゼ リー、	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、エリンギ、ト マト、りんご、	846	26.8	27.7	
2	木	ごはん	牛乳	チャプチェ 豆乳汁	牛乳、ぶた肉、うすあ げ、豆乳、みそ、	ごはん、あぶら、はる さめ、さとう、白ご ま、ごまあぶら、さつ まいも、	しょうが、にんにく、たけのこ、 干しいたけ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、キムチ、ごぼう、 白菜、ねぎ、	766	26.5	20.2	
3	金			文化の日							
6	月	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き くきわかめとこんにゃくのきんぴら とりごぼう汁 ヨーグルト	牛乳、あかうお、ぶた 肉、くきわかめ、とり 肉、もめんどうふ、 ヨーグルト、	ごはん、さとう、ごま あぶら、	にんじん、しらたき、さやいんげ ん、ごぼう、だいこん、ねぎ、	747	35.6	18.7	
7	火	ごはん	牛乳	シューマイ だいこんナムル タンタン麺	牛乳、やさしいシューマ イ、ぶたひき肉、	ごはん、さとう、ごま あぶら、あぶら、中華 めん、ねりごま、	だいこん、にんじん、きゅうり、 しょうが、にんにく、もやし、た まねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、	754	26.9	20.4	
8	水	ごはん	牛乳	豆入り青のりポテト いかとうすら卵の八宝菜 いい歯の日献立	牛乳、だいず、あおの り、いか、ぶた肉、う すら卵、	ごはん、でんぶん、 じゃがいも、あぶら、	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、白菜、	752	27.4	22.9	
9	木	ごはん	牛乳	ホキフライ 小松菜のごま酢和え 豚大根	牛乳、白身魚フライ、 ぶた肉、ちくわ、	ごはん、あぶら、さと う、白ごま、さとい も、	にんじん、小松菜、キャベツ、 しょうが、だいこん、こんにゃ く、さやいんげん、	759	30.0	20.7	
10	金	胚芽パ ンズ	牛乳	鶏肉の照り焼き 野菜ソテー ミネストローネ チーズ	牛乳、とり肉、ウイン ナー、チーズ、	はいがパン、さとう、 でんぶん、あぶら、オ リーブ油、じゃがい も、	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 小松菜、にんにく、にんじん、ト マト、	774	35.0	31.3	
13	月	ごはん	牛乳	さばの生姜煮 白菜の煮びたし かきたま汁 みかん	牛乳、さば、きぬどう ふ、わかめ、たまご、	ごはん、さとう、でん ぶん、	ねぎ、しょうが、しめじ、白菜、 にんじん、たまねぎ、みかん、	764	29.9	20.6	
14	火	ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの黒酢炒め あさりのワンタンスープ	牛乳、とり肉、あさ り、	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、ワンタン、 ごまあぶら、	れんこん、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、ピーマン、 もやし、	759	27.4	22.0	
15	水	ごはん	牛乳	チキンバーベキューソース さつま芋サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳、とり肉、ハム、 あつあげ、みそ、	ごはん、さとう、さつ まいも、オリーブ油、	にんにく、しょうが、たまねぎ、 りんご、きゅうり、にんじん、し モン、だいこん、小松菜、	765	30.9	24.1	
16	木	ごはん	牛乳	あじフライ 切干大根のかみかみ和え 肉どうふ	牛乳、あじフライ、ぶ た肉、やきどうふ、	ごはん、あぶら、さと う、くるまふ、	きりほし大根、にんじん、小松 菜、しょうが、たまねぎ、こん にゃく、ねぎ、	779	31.2	20.2	
17	金	米粉パ ン	牛乳	オムレツ 鶏肉ときこのトマト煮 ポテトスープ いちごジャム	牛乳、オムレツ、とり にく、ベーコン、	米粉パン、オリーブ油、 さとう、じゃがいも、あ ぶら、いちごジャム、	にんにく、たまねぎ、しめじ、え のき、トマト、にんじん、パセ リ、	743	35.1	24.4	
20	月	ごはん	牛乳	ちくわの生姜揚げ ゆかり和え 大根と里芋のうま煮	牛乳、ちくわ、肉だん ご、	ごはん、白ごま、天ぷ ら粉、あぶら、さと う、さといも、	紅しょうが、キャベツ、きゅう り、にんじん、しそ、だいこん、 干しいたけ、こんにゃく、さやい んげん、	752	27.0	19.6	
21	火	ごはん	牛乳	白身魚と野菜のあんからめ 具だくさんとり野菜みそ汁	牛乳、ホキ、とり肉、 もめんどうふ、みそ、	ごはん、でんぶん、あ ぶら、さつまいも、さ とう、	たまねぎ、にんじん、白菜、しら たき、えのき、ねぎ、	751	29.9	20.0	
22	水	ごはん	牛乳	きびなごのサクサク揚げ 大根菜のふりかけ おでん	牛乳、きびなごサクサク 揚げ、かつおぶし、ちぎ り揚げ、あつあげ、こん ぶ、	ごはん、あぶら、ごま あぶら、白ごま、さと う、さといも、	だいこん葉、だいこん、こんにゃ く、にんじん、	753	27.8	22.6	
23	木			勤労感謝の日							
24	金	ミルク ロール	牛乳	ハンバーグたまねぎソース キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ	牛乳、ハンバーグ、 ベーコン、	ミルクロールパン、パ ター、さとう、でんぶん、 あぶら、じゃがいも、米 粉、生クリーム、	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 コーン、にんじん、	806	32.3	32.0	
27	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、ぶた肉、とりひ き肉、	ごはん、あぶら、さと う、でんぶん、ごまあ ぶら、じゃがいも、	しょうが、にんにく、干しいた け、にんじん、キャベツ、たまね ぎ、こんにゃく、さやいんげん、	745	29.7	20.0	
28	火	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ 塩昆布入り即席漬け カレーうどん	牛乳、子持ちししゃも フライ、こんぶ、とり 肉、	ごはん、あぶら、うど ん、カレールー、	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ねぎ、	743	25.8	19.7	
29	水	ごはん	牛乳	ジャジャン豆腐 わかめスープ	牛乳、ぶたひき肉、あ つあげ、ベーコン、き ぬどうふ、わかめ、	ごはん、ごまあぶら、 さとう、でんぶん、	しょうが、にんにく、ねぎ、たま ねぎ、干しいたけ、たけのこ、チ ンゲンサイ、にんじん、しめじ、 コーン、	775	30.9	28.2	
30	木	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ひじきとれんこんの炒り煮 なめこのっぺい汁	牛乳、とり肉、ひじ き、さつまあげ、うす あげ、	ごはん、こむぎこ、で んぶん、あぶら、さと う、さといも、	しょうが、にんにく、れんこん、 にんじん、こんにゃく、枝豆、だ いこん、なめこ、ねぎ、	771	28.0	25.5	

※給食で初めて食べる食材が出た場合、アレルギー反応が起こることがあります。
子どもと確認・相談の上、食べるかどうかの判断をお願いいたします。

8日(水)はいい歯の日献立となります。