



日	曜日	こ ん だ て 名	材 料 名						エス ルギー kcal	カロ リー kcal	糖質 g	脂質 g		
			系	緑	葉	根	茎	花						
8	木	根菜カレーライス カリフラワーサラダ 牛乳	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん じょうが きゅうり	ごぼう にんにく	カリフラワー コーン	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	653 804	21.3 25.6	19.6 23.1	2.5 3.2
9	金	【鏡開き給食】 ごはん 竹輪の石垣揚げ(小:2本、中:3本) おかか和え 五目雑煮 牛乳	ちくわ かつおぶし とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし ごぼう ねぎ	だいこん はくさい じいだけ	さとう	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく もち	あぶら ごま	585 739	21.8 27.2	15.4 17.8	2.1 2.8
12	月	成人の日												
13	火	マーボー丼 たくあん和え みそ汁 牛乳	とうふ ふた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ じょうが にんにく	ねぎ にら キャベツ きゅうり	どうがらし たくあん	ごはん むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	563 737	19.6 24.3	17.7 20.7	1.9 2.5
14	水	食パン クリームシチュー ひじきサラダ ブルーベリージャム 牛乳	とり肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん バセリ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	グリーンピース ブルーベリー	食パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	583 733	23.4 29.2	23.8 29.0	2.0 2.6	
15	木	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のツナコーン和え 大根のそぼろ煮 牛乳	とり肉 とうふ シーチキン ふた肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しゃうが	はくさい コーン だいこん	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも こむぎ こんにゃく	あぶら ごま	631 806	23.9 30.1	18.1 21.7	2.3 3.1	
16	金	ごはん さばのスマニラ焼き 五目煮豆 みぞれスープ 牛乳	さば さば とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく れんこん のみじめじ ねぎ にんにく	とうがらし ごぼう えのきだけ しょうが だいこん	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま	650 841	28.8 37.3	20.9 26.4	1.8 2.3	
19	月	ごはん 肉団子と野菜の中華炒め 豆腐あんかけスープ 牛乳	とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ れんこん じいだけ	だけのこ もやし きくらげ はくさい	ごはん パンこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	624 785	22.5 27.4	21.0 24.9	1.6 2.0	
20	火	ごはん タンドリーチキン コーンソテー ミネストローネ 牛乳	とり肉 ベーコン ワインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト ほうれんそう にんじん ブロッコリー	にんにく	しょうが たまねぎ コーン キャベツ	ごはん マカラニ さとう じゃがいも	バター	582 740	23.6 30.5	14.5 16.8	2.1 2.7	
21	水	ごはん とり野菜 大根ツナサラダ パンナコッタ風デザート 牛乳	とり肉 とうふ シーチキン みそ 豆乳	牛乳	にんじん	はくさい もやし ねぎ にんにく	えのきだけ えのき だいこん きゅうり みかん	ごはん こんにゃく 水あめ さとう	マヨネーズ	600 741	23.1 28.2	19.0 22.0	1.9 2.4	
22	木	ごはん 豆腐のカレー煮 中華和え みかん 牛乳	とうふ ふた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく	きくらげ しょうが もやし きゅうり みかん	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら	644 804	23.4 28.6	20.3 24.1	2.3 2.9	
23	金	ごはん 厚揚げと豚肉のみぞ炒め 茎わかめとキムチのスープ 牛乳	ふた肉 とり肉 あつあげ みそ たまご とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ	はくさい こうらげ とうがらし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	589 735	25.1 30.8	18.6 21.8	2.7 3.4	
26	月	【全国味めぐり給食(群馬県)】 少なめごはん シュウマイ こんにゃくのキンピラ おきりこみ 牛乳	ふた肉 とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが れんこん だいこん ねぎ	ごぼう ごぼう たいこん じいだけ ねぎ	ほうどううどん パンこ かたくりこ さとう こむぎこ 水あめ こんにゃく さといも	あぶら ごま	604 809	23.1 30.8	17.9 22.7	1.7 2.3	
27	火	【全国味めぐり給食(大阪府)】 まさまさかやくごはん 野菜の塩昆布和え 肉吸い 牛乳	とり肉 あぶらあげ 牛肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ぶなしめし だいこん ねぎ	ごぼう はくさい たまねぎ	ごはん むぎ さとう	あぶら	553 729	22.6 27.8	17.8 23.4	2.1 2.7	
28	水	コッペパン 和風スパゲティ 白菜と鶏団子のスープ 牛乳	ベーコン とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぶなしめし じいだけ しおり もやし とうがらし	マッシュルーム にんにく きくらげ はくさい だけのこ	パン スパゲティ さとう	あぶら バター	567 745	23.3 29.6	18.9 23.0	2.6 3.5	
29	木	【全国味めぐり給食(石川県)】 ごはん ぶりのみぞ漬けフライ ほうれん草のソテー 金沢おでん 牛乳	ぶり みそ ベーコン とり肉 なると うずら卵 あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめし にんにく だいこん	ごぼう にんにく こうらげ くろしそ くろしそ	パン さとう かたくりこ さとう こむぎこ 水あめ さといも こうじ こんにゃく くるまふ	あぶら バター	653 816	27.0 33.0	19.1 22.3	2.1 2.6	
30	金	ごはん ウインナー(小:1本、ほん:2本) ブロッコリーのごまマヨ和え 鶏と大根のさっぱり煮 牛乳	ワインナー ハム とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん えだまめ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	マヨネーズ ごま	620 823	22.8 29.5	21.7 29.8	1.4 1.8		

* 記載している栄養価は、上段が小学校中学年の値、下段が中学生の値となっています。

* 都合により、献立が変更になる場合があります。