



日	曜日	こ ん だ て 名	材 料 名					小 学 生	中 学 生	高 校 生	短 大	
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 ごぼう しょうが にんにく カリフラワー きゅうり コーン	ごはん むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	653 804	21.3 25.6	19.6 23.1	2.5 3.2
9	金	【鍋開き給食】 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 だいこん ごぼう ねぎ はくさい しいたけ	ごはん こむぎこ さとう ごんにゃく 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	とうら ふた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ししいたけ ねぎ しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり とうがらし 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 パセリ	マッシュルーム グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり 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 白菜のツナコーンと和え 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 はくさい コーン しょうが だいこん	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも こむぎ ごんにゃく	あぶら ごま	631 806	23.9 30.1	18.1 21.7	2.3 3.1
16	金	ごはん さばのスタミナ焼き 五目煮豆 みぞれスープ 牛乳	さば 大豆 とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく とうがらし ごぼう れんこん ふなしめじ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが にんにく だいこん	ごはん ごんにゃく 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 肉団子と野菜の中巻炒め 豆腐あんかけスープ 牛乳	とり肉 ふた肉 とうら	牛乳	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ れんこん だけのこ しいたけ 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 ペーコン ウィンナー	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 マカロニ 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 バナナコッタ風デザート 牛乳	とり肉 とうふ シーチキン みそ 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい もやし えのきだけ ねぎ にんにく だいこん きゅうり みかん	ごはん ごんにゃく 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	とうら ふた肉 ハム	牛乳 チーズ	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 キャベツ 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 厚揚げと豚肉のみそ炒め 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 とうら	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ はくさい えのきだけ ねぎ 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 ごんにゃくのキンピラ おきりこみ 牛乳	ふた肉 とうら あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう れんこん だいこん ししいたけ ねぎ	ごはん ほうとうどん パンこ かたくりこ さとう こむぎこ 水あめ ごんにゃく 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)】 まぜまぜかやくごはん 野菜の塩昆布和え 肉吸い 牛乳	とり肉 あぶらあげ 豚肉 とうら	牛乳 ごんふ	にんじん	ふなしめじ ごぼう はくさい だいこん ねぎ 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	コッパパン 和風スパゲティ 白菜と鶏団子のスープ 牛乳	ペーコン 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 ふなしめじ しいたけ マッシュルーム しょうが にんにく きくらげ もやし はくさい だけのこ とうがらし	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 ぶりのみそ漬けフライ ほうれん草のソテー 金沢おでん 牛乳	ぶり みそ ペーコン とり肉 なると うすら餅 あつあげ	牛乳 ごんふ	にんじん こまつな	たまねぎ ふなしめじ にんにく だいこん	ごはん パンこ さとう こむぎこ 水あめ さといも こうし ごんにゃく 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, 中：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	ウインナー 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 ごんにゃく	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。