



日	曜日	主食		献立名	血や骨になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
4	水	発芽玄米ご飯 (青のり)	○	鮭のゆずみそ焼き 手作りじゃがサラダ そうめん汁	青のり 鮭 味噌 昆布 かつお節 油揚げ 牛乳 いわし	ゆず キャベツ きゅうり にんじん こねぎ 玉葱 こまつな パセリ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 そうめん	604	30.7
5	木	愛知県給食 あんかけスパ	○	ささみサラダ ミニ小倉トースト	豚肉 ウインナー 鶏肉 こしあん 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マツシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり	スバゲッティ オリーブ油 デミグラスソース 片栗粉 砂糖 ごま油 食パン バター	605	25.1
6	金	コラボ給食with 茅野・郡山市 ご飯	○	凍り豆腐のチリソース 重 いちごミルク寒天	凍り豆腐 鶏肉 ほたて 寒天 牛乳	しょうが にんにく トマト ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ いちご	あさか舞 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 里芋 こんにゃく あられ餅	682	25.2
9	月	わかめご飯	○	からあげ フルーティーサラダ みそ汁	わかめ 鶏肉 かつお節 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ バイン缶 だいこん ごぼう ねぎ はくさい パセリ	米 片栗粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖 さつまいも じゃがいも	629	23.9
10	火	しぶや味めぐり給食 スクランブル カレーライス	ジョア いちご	お茶ドレッシングサラダ タビオカミルクティープリン	鶏肉 たまご 寒天 牛乳 豆乳 生クリーム ジョア(いちご)	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマト チャツネ キャベツ きゅうり 抹茶	米 大麦 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 油 三温糖 砂糖 タビオカ	643	18.6
11	水	塩らーめん	○	トッポギ コーンフ레이크	鶏肉 豚肉 牛乳 いわし	にんにく しょうが ねぎ にんじん たらこ 水菜 もやし レモン 白菜キムチ 玉葱 キャベツ	中華めん ごま油 ごま 砂糖 トック コーンフ레이크	612	25.7
12	木	ご飯 (焼きみそ)	○	じゃがいもとさつまいもの肉じゃが ツナサラダ	白みそ 豚肉 ツナ缶 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 さやいんげん レモン キャベツ きゅうり れんこん	米 砂糖 ごま オリーブ油 じゃがいも さつまいも こんにゃく エッグケアマヨネーズ	648	20.8
13	金	11月誕生日給食 アイシング ココアパン	○	かぼちゃクリームシチュー カリカリポテトサラダ	牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん コーン しめじ ブロッコリー かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり レモン	砂糖 ココアパン オリーブ油 じゃがいも パター 薄力粉 砂糖	680	23.8
16	月	焼肉丼	ミルク コーヒー	もちもち星スープ みかん&柿	豚肉 ミルクコーヒー	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ にら 玉葱 たけのこ こまつな 切干だいこん はくさい みかん 柿	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 トック	647	22.6
17	火	発芽玄米ご飯 (おかか)	○	さわらの幽庵焼き キャロットソースサラダ だまこみそ鍋	かつお節 さわら 昆布 鶏肉 味噌 牛乳	かぼす キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ まいたけ ごぼう はくさい	米 発芽玄米 ごま 砂糖 オリーブ油 だまこもち	648	28.4
18	水	ご飯	○	ミートボール 鮭のイタリアンサラスパ ABCスープ	豚ひき肉 鮭 ひよこめ 牛乳	玉葱 にんにく しょうが トマト キャベツ パセリ きゅうり にんじん さやいんげん パセリ	米 パン粉 はちみつ 砂糖 片栗粉 オリーブ油 スバゲッティ マカロニ じゃがいも	649	25.9
19	木	五目チャーハン	○	豚骨やさいスープ チョコバナナヨーグルト	なると 豚肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	しょうが ねぎ にんじん にんにく もやし 万能ねぎ にら キャベツ バナナ	米 砂糖 ごま油 チョコチップ	607	22.8
20	金	しぶや味めぐり給食 ちゃんこうどん	○	べつたら漬け ビール風ゼリー	鶏肉 油揚げ ちくわ 粉寒天 カルピス 牛乳	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん りんごジュース	うどん 油 砂糖 塩こうじ	604	21.9
24	火	和食の日給食 鮭ご飯 (手巻きのり)	○	ひきわり納豆 ツナコーンサラダ お花のすまし汁	のり 鮭 換きわり納豆 ツナ缶 絹ごし豆腐 牛乳 いわし	キャベツ にんじん 玉葱 コーン きゅうり こまつな だいこん ねぎ 干し菊	米 砂糖 エッグケアマヨネーズ 鮭	629	30.8
25	水	セサミパン	○	ハンバーグ トッピング野菜 カレースープ	豚ひき肉 牛肉 大豆水煮 絹ごし豆腐 チーズ 牛乳	玉葱 トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん セロリ さやいんげん パセリ	セサミパン パン粉 上白糖 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	610	27.4
26	木	セルフ梅おにぎり (焼きのり)	○	肉豆腐 なめこのみそ汁	のり 豚肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	梅干し しょうが 玉葱 しめじ さやいんげん だいこん にんじん こまつな はくさい こねぎ なめこ	米 しらす 砂糖 こんにゃく	601	24.7
27	金	コラボwith服部学園 長崎チャーメン	ジョア プレーン	チーズ入りいもち みかん	豚肉 えび いか なると さつま揚げ チーズ ジョア(プレーン)	きくらげ キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい もやし みかん	揚げめん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	617	18.6
30	月	食パン (いちごジャム)	○	ミートソースポテトグラタン イタリアンサラダ	豚ひき肉 豆乳バター 牛肉 チーズ 牛乳	いちごジャム にんにく 玉葱 にんじん しめじ トマト パセリ チャツネ セロリ キャベツ きゅうり コーン パセリ	食パン オリーブ油 砂糖 薄力粉 じゃがいも マカロニ パン粉	672	26.5

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

●:リクエスト給食