

日	曜日	行事など	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g
4	火	世界の料理 ～韓国～	ご飯		ヤンニョムチキン 参鶏湯 大豆もやしのナムル	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ 大豆もやし こまつな	米 米粉 かたくり粉 揚げ油 はちみつ 砂糖 ごま油 白ごま 栗	672	25.9	25.6
5	水	就学時健診	ハヤシライス		コブドレッシングサラダ シャインマスカット	豚肉 牛乳 ひよこまめ	にんにく 玉葱 にんじん セロリ ホールコーン きゅうり レモン オニオンパウダー シャインマスカット	米 油 バター 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 砂糖	705	21.1	23.8
6	木	生活科見学 1年 給食なし	ツナコーン ドッグ		チリコンカン キャベツのレモン風味サラダ	まぐろ缶詰 牛乳 いんげんまめ 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ	玉葱 ホールコーン にんにく にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 きゅうり キャベツ レモン(果汁)	コッペパン 油 マヨネーズ (卵不使用) じゃがいも 白白糖 ごま油	636	28.2	29.3
7	金		ご飯		ひじきふりかけ ぶり照り焼き 磯香和え 豚汁	牛乳 干しひじき かつお節 ぶり 刻みのり 豚肉 木綿豆腐 味噌 赤味噌	しょうが はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 揚げ油 三温糖 白ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	661	30.7	22.5
10	月		二色そば ろごはん		大根とじゃこの和え物 じゃがいものすり流し汁	鶏ひき肉 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 鶏肉 味噌 赤味噌	しょうが にんじん ごぼう だいこん きゅうり こまつな ねぎ	米 ごま油 砂糖 油 じゃがいも	608	27.8	19.8
11	火		ご飯		ホイコーロー 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 赤味噌 鶏肉 木綿豆腐 たまご	にんにく しょうがが 玉葱 たけのこ(水煮) にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン こまつな	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	626	27.3	20.9
12	水	後期中間考査 中学校 給食なし	ミルクパン		シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳 牛肉 大豆 牛乳 豆乳 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉	にんじん 玉葱 にんにく トマト缶 セロリ キャベツ	ミルクパン 油 じゃがいも バター 大麦	686	28.9	30.7
13	木		だし茶漬 け		鮭の塩焼き 青菜と厚揚げの香味炒め 白玉入りオレンジポンチ	塩昆布 刻みのり 牛乳 生鮭 ベーコン 生揚げ	万能ねぎ もやし にんじん こまつな しょうが にんにく みかん缶 もも缶 りんご(缶詰) オレンジジュース	米 白ごま あられ ごま油 白玉団子	610	29.2	15.7
14	金		秋のク リームス パゲッ ティ		カレー風味サラダ 洋なし	鶏肉 ベーコン むきえび 豆乳 牛乳 生クリーム 粉チーズ ジョア(マスカット)	玉葱 マッシュルーム(水煮) しめじ にんじん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン にんにく ラフランス	スパゲッティ オリーブ油 油 バター さつまいも 薄力粉 油 砂糖 コーンフレーク	572	23.4	17.8
17	月		バスク風 チーズ トースト		ABCトマトスープ コーンサラダ	クリームチーズ 牛乳 生クリーム たまご 牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	にんにく セロリ 玉葱 にんじん キャベツ トマト缶 トマトペースト きゅうり ホールコーン	食パン 薄力粉 グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	626	21.8	28.9
18	火		ご飯		豆腐の和風カレー煮 さつまいものバリバリサラダ	牛乳 木綿豆腐 豚肉	にんにく しょうがが 玉葱 にんじん もやし こまつな ねぎ キャベツ	米 ごま油 じゃがいも 片栗粉 さつまいも 揚げ油 砂糖	637	24.7	21.0
19	水	コラボ給食 with 服部学園 (和食)	ご飯		メカジキの唐あげ生姜ソース あおさと根菜のみそ汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 めかじき 油揚げ 味噌 赤味噌 あおさのり アガー	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ たら へのきたけ にんにく しょうがが だいこん こまつな れんこん オレンジジュース みかん缶	米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	641	24.8	20.0
20	木	日本の料理 ～長崎県～ 生活科見学 2年給食なし	ご飯		長崎風レモンステーキ ひきとおし みかん	牛乳 牛肉 鶏肉 押し豆腐	玉葱 にんにく レモン ごぼう にんじん はくさい 干し椎茸 ねぎ こまつな みかん	米 三温糖 こんにゃく そうめん	649	26.1	19.4
21	金	校外学習 8年給食なし	醤油ラー メン		野菜の中華和え さつまいものごま団子	ベーコン 豚肉 なたとう ずら卵 (水煮) かたくちいわし 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうがが にんじん たけのこ(水煮) もやし キャベツ ホールコーン ねぎ こまつな きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも 白玉粉 三温糖 白ごま 片栗粉 揚げ油	693	25.8	25.8
25	火		ご飯		いかのピリ辛焼き じゃがいものきんぴら炒め みぞれ汁	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 生揚げ 赤味噌	しょうが ごぼう にんじん ねぎ はくさい 干し椎茸 だいこん	米 砂糖 じゃがいも 油 つきこんにゃく ごま油	597	28.1	19.0
26	水		ビビンバ		ビーフンスープ りんご	豚ひき肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうがが たけのこ(水煮) ぜんまい(ゆで) もやし にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 ねぎ りんご	米 ごま油 砂糖 ビーフン 油	594	25.4	17.4
27	木		五目きつ ねうどん		大豆しゃりしゃり 野菜のピリ辛和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 大豆 青のり	にんじん ねぎ こまつな はくさい 干し椎茸 もやし きゅうり しょうがが にんにく	うどん 揚げ油 砂糖 黒砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油	602	27.3	26.1
28	金	校外学習 E組給食なし	栗入りお こわ		魚の揚げ出しあんかけ 千切り野菜のすまし汁 おかしな目玉焼き	鶏肉 油揚げ 牛乳 カラスガレイ カットわかめ 粉寒天 カルピス	にんじん しょうがが だいこん 万能ねぎ ごぼう たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな ねぎ 黄桃缶 ハーフ	米 もち米 さつまいも 栗 片栗粉 揚げ油 油 砂糖	641	24.6	17.6

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。