



日	曜日	行事等	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人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	水	2~9年 給食開始	チキンクリームライス		ツナ入りコーンサラダ 大豆しゃりしゃり	鶏肉 牛乳 粉チーズ ジョア(マスカット) ツナ缶 大豆 青のり	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ ホールコーン	米 油 薄力粉 バター 砂糖 片栗粉	670	22.9	23.8
9	木		わかめと青菜のごはん		擬製豆腐 大根とじゃこの和え物 ちゃんこ汁	炊き込みわかめ 牛乳 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 赤みそ	こまつな しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 だいこん きゅうり ごぼう ながねぎ はくさい	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	606	28.6	22.1
10	金	1年 給食開始	カレーライス		海藻サラダ 果物 (いちご)	豚肉 ピザ用チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 砂糖 白ごま	683	22.5	24.5
13	月		中華丼		春雨サラダ	豚肉 いか なたと 牛乳 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 きくらげ (乾) こまつな キャベツ きゅうり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	570	23.1	17.0
14	火		メープルフレンチトースト		トマトポトフ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豆乳 たまご 牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ ウィンナー	にんにく セロリ にんじん 玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ トマト缶 もやし きゅうり ホールコーン	食パン 三温糖 バター バニラエッセンス メープルシロップ 油 じゃがいも ごま油 上白糖	590	24.8	25.7
15	水		ご飯		鮭の幽庵焼き 野菜のおひたし かきたま汁	牛乳 生鮭 鶏肉 木綿豆腐 たまご	ゆず (果汁) はくさい こまつな もやし にんじん ながねぎ	米	555	32.8	16.5
16	木		ミートソース スパゲッティ		さつまいものバリバリサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ みかん缶 りんご(缶詰) バイン缶 レモン (果汁)	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 さつまいも 油	671	24.4	22.0
17	金		ご飯		新じゃがのそぼろ煮 五目汁	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま油 こんにゃく	609	21.0	17.4
20	月		ご飯		厚揚げと鶏肉のあっさり煮 磯香和え りんごゼリー	牛乳 生揚げ 鶏肉 ちくわ うずら卵 (水煮) 刻みのり アガー	しょうが にんにく とうがん にんじん 干し椎茸 ながねぎ こまつな はくさい もやし りんごジュース りんご(缶詰)	米 ごま油 片栗粉 砂糖	701	31.4	26.9
21	火		味噌ラーメン		梅おかか和え 大学芋	豚ひき肉 なたと 赤みそ かたくちいわし 牛乳 かつお節	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ながねぎ ホールコーン たけのこ(水煮) 青菜 練り梅	中華めん 油 ごま油 上白糖 さつまいも 水あめ 砂糖 黒ごま	624	22.5	19.3
22	水		黒砂糖パン		ポテトグラタン 米粉マカロニ入りスープ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン 牛肉 ひよこめめ	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) セロリ キャベツ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 薄力粉 バター オリーブ油 米粉マカロニ 米 エッグケアマヨネーズ 上白糖 ごま油 白ごま 油 こんにゃく さつまいも	685	25.2	31.7
23	木		ご飯		魚の黄金みそ焼き キャベツの塩昆布和え さつまい	牛乳 さわら 白みそ 塩昆布 鶏肉 赤みそ	しょうが もやし キャベツ にんじん レモン(果汁) だいこん ながねぎ	米 エッグケアマヨネーズ 上白糖 ごま油 白ごま 油 こんにゃく さつまいも	617	28.5	21.6
24	金		ご飯		チーズダッカルビ わかめスープ 南津海 (オレンジ)	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ カットわかめ 木綿豆腐	しょうが 玉葱 キャベツ トマトケチャップ にんにく えのきたけ ながねぎ こまつな 南津海	米 じゃがいも トック はちみつ 砂糖 ごま油 白ごま	662	28.9	19.4
27	月		ホイコーロー丼		中華風コーンスープ おかしな目玉焼き	豚肉 赤みそ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご 粉寒天 カルピス	にんにく しょうが 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 黄桃缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	701	27.8	21.0
28	火	遠足 2年生 給食なし	ツナコーン ドッグ		ABCトマトスープ みそドレッシング	まぐろ缶詰 牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 赤みそ	玉葱 ホールコーン にんにく セロリ にんじん キャベツ トマト缶 トマトケチャップ トマトペースト きゅうり	ゴッツパン 油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 じゃがいも マカロニ 砂糖 ごま油	599	23.9	28.7
30	木		筍のだし炊き ごはん		魚の揚げ出しあんかけ 春キャベツのみそ汁 カラマンダリン	油揚げ 牛乳 カラスガレイ 白みそ 赤みそ	新たけのこ にんじん しょうが だいこん 万能ねぎ キャベツ ながねぎ こまつな カラマンダリン	米 もち米 砂糖 片栗粉 揚げ油	605	25.0	18.4

※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。