



日	曜日	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 熱力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
2	月	元気もりもり丼		糸寒天のごま酢和え ★りんご	豚肉 ★牛乳 糸寒天	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ にんにくに しょうが にんじん きゅうり ★りんご	砂糖 ごま油 ごま 米 白ごま	786	26.4	31.9
4	水	★アップルトースト		★ビーフシチュー ピーンズサラダ	★牛乳 牛肉 ★チーズ ハム いんげんまめ ひよこまめ	★りんご にんにく 玉葱 にんじん トマトビュレ きゅうり キャベツ	★食パン ★バター グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖	861	34.0	39.8
5	木	コラボ給食with茅野・郡山市 ごはん 具たっぷり汁		凍り豆腐のチリソース ★いちごミルク寒天	★牛乳 高野豆腐 鶏肉 はたて貝柱 寒天 ★牛乳	しょうが にんにく ケチャップ ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ いちごジャム	あさか舞 (米) 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 里芋 つきこんにゃく あられ麩	841	31.4	28.7
6	金	ごはん		さばの味噌煮 切干大根のごま酢和え 豚汁	★牛乳 さば 赤みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	しょうが もやし にんじん きゅうり 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま こんにゃく じゃがいも	781	37.3	26.9
9	月	茶飯		★おでん(卵別) わかめサラダ ミルメーク	昆布 ★牛乳 結び昆布 ちくわ がんもどき さつま揚げ つみれ ★たまご 乾燥わかめ	だいこん にんじん きゅうり れんこん にんにく しょうが ねぎ	米 ミルメーク こんにゃく 里芋 ちくわぶ すりごま 砂糖 ごま油	708	27.4	20.3
10	火	吉田うどん		笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	牛肉 白みそ ★牛乳 笹かまぼこ	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ ごまつな	うどん 砂糖 薄力粉 揚げ油 白玉団子 黒すりごま 和三盆糖	735	35.4	24.6
11	水	ごはん		まぐろと大豆のみそがらめ 野菜のからし和え うすくず汁	★牛乳 大豆 きはだまぐろ 味噌 鶏肉 木綿豆腐 乾燥わかめ	しょうが キャベツ ごまつな にんじん えのきたけ	米 揚げ油 片栗粉 砂糖	722	37.3	18.6
13	金	吹き寄せごはん		★枝豆入り卵焼き こんにゃくサラダ みかん	鶏肉 ★牛乳 ★たまご 鶏ひき肉	にんじん しめじ 干し椎茸 えのきたけ えだまめ 玉葱 たけのこ きゅうり もやし みかん	米 油 栗甘露煮 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 白ごま	741	29.7	24.2
16	月	★麦ごはん キムムッチ		★ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	焼きのり ★牛乳 鶏肉 乾燥わかめ 木綿豆腐	にんにく ケチャップ もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ	米 ★大麦 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 揚げ油	814	32.5	34.7
17	火	コラボ給食withキューピー ★チョコチップパン		★マカロニグラタン 塩こうじとレモンのコールス ロー風サラダ	★牛乳 鶏肉 ★むきえび ★牛乳 ★ピザ用チーズ	玉葱 にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン レモン	★チョコチップパン マカロニ 油 薄力粉 ★バター	721	30.8	34.1
18	水	★雑穀ごはん		魚の西京焼き 大根サラダ 筑前煮	★牛乳 生鮭 白みそ まぐろ缶詰 鶏肉	しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	米 ★大麦 きび あわ 砂糖 油 こんにゃく粉	739	37.7	22.9
19	木	味噌ラーメン		ジャンボ揚げ餃子 みかん	赤みそ 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ねぎ もやし 小松菜 さくらげ ホールコーン キャベツ にら みかん	中華めん ごま油 油 片栗粉 白ごま 揚げ油 ぎょうざの皮 薄力粉	760	32.6	25.3
20	金	きりたんぽ		いぶりがっこのマヨサラダ ★抹茶ケーキ	鶏肉 ★牛乳 ★たまご ★牛乳	大根 人参 ごぼう まいたけ ねぎ せり キャベツ きゅうり ホールコーン いぶりがっこ 玉葱	きりたんぽ じゃがいも エッグケアマヨネーズ 三温糖 薄力粉 砂糖 ★無塩バター 甘納豆	747	22.4	27.3
24	火	和食の日献立 ごはん		カレーの煮付け ひじきの煮物 さつまい	★牛乳 かいひ 干しひじき 大豆水煮 油揚げ 鶏肉 白みそ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも	721	31.9	13.3
25	水	コラボ給食withキューピー ★2色揚げパン		★パンプキンシチュー 秋野菜のにんじンドレッシング サラダ	★牛乳 鶏肉 レンズまめ ★牛乳 ★粉チーズ	にんじん 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム さやいんげん れんこん ごぼう ホールコーン	揚げ油 ★コッペパン グラニュー糖 ★ミルクパン 砂糖 油 じゃがいも 薄力粉 ★バター さつまいも	760	25.1	31.3
26	木	カレーピラフ		★白菜と肉団子のスープ煮 ★フルーツヨーグルト和え	ベーコン フランクフルト ★牛乳 鶏ひき肉 ★たまご ★ヨーグルト	玉葱 人参 コーン ケチャップ ピーマン 生姜 パプリカ ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 バイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	米 オリーブ油 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖	729	25.0	20.8
27	金	かつおぶりかけごはん		★里芋コロッケ ★キャベツの即席漬け 玉ねぎの味噌汁	かつお節 ★牛乳 豚ひき肉 刻み昆布 木綿豆腐 白みそ 乾燥わかめ	玉葱 キャベツ きゅうり	米 砂糖 白ごま 薄力粉 里芋 マッシュポテト ★バター	766	22.9	26.8
30	月	★マーボー丼		中華酢和え ★黄桃のレアチーズケーキ	豆腐 豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ 八丁味噌 ★牛乳 寒天 ★ヨーグルトドリンク ★クリームチーズ	にんにく 生姜 人参 にら ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶 レモン	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 緑豆はるさめ	766	28.4	23.9

※11日(水) 3年生中間試験 給食なし

※27日(金) 2年生校外学習 給食なし

※都合により変更になる場合があります