

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	げつ	むぎごはん		かきたまじる サバカレーしょうゆやき ひじきあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サバ ひじき	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	さけ かつおこんぶだしじる カレーこ しょうゆ	574 23.0
2	か	コッペパン		ラビオリスープ ほうれんそうオムレツ キリボシナポリタン	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ ほうれんそう きりぼしだいこん ビーマン にんにく みずにとマト	コンソメ しょうゆ ガラスープ ワイン さけ ソース こしょう ケチャップ	552 21.5
3	すい	かみかみメニュー ひじきごはん		とうふのすましじる ししゃもフライ ごますあえ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう ひじき あげ こおりとうふ とうふ わかめ シヤモ	きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう にんじん	みりん さけ かつおこんぶだしじる す しょうゆ	563 24.2
4	もく	かみかみメニュー しょくパン		にくだんごとまめのシチュー にんじんサラダ ココアだいず	パン じゃがいも あぶら シチュールッ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずくまめ きんときまめ いんげんまめ ツナ だいず	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん コーン	ケチャップ デミグラスソース ワイン す しょうゆ こしょう ココア	672 28.7
5	きん	かみかみメニュー むぎごはん		はるさめコーンスープ げんきがでるレバー カリカリきゅうり	こめ むぎ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりレバー	コーン たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう にら しょうが にんにく きゅうり しょうが	ガラスープ さけ こしょう しお みりん しょうゆ	678 26.7
8	げつ	ちゅうかどんぶり		あげぎょうざ2こ フレッシュパイン	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ アサリ うすらたまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ	606 24.0
9	か	ミルクパン		肉うどん ツナマヨサラダ	パン うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう きゅうにく ちくわ ツナ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	さけ みりん しょうゆ かつおこんぶだしじる す	595 24.9
10	すい	むぎごはん		トピオオのつみれじる しのだに ごまネーズサラダ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう トピオボール とうふ みそ とりにく ぶたにく さかなすりみ あげ ハム	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ コーン	いりこだしじる さけ しょうゆ みりん す	634 24.8
11	もく	むぎごはん		もずくスープ さかなのあますいだめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう もずく とうふ かまぼこ タラ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ にんにく しょうが ビーマン	ちゅうかスープ ガラスープ さけ しお ケチャップ しょうゆ す	562 20.8
12	きん	かみかみメニュー むぎごはん		にくじゃが ごまじゃこサラダ ごはんのとも	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず でんぶん チリメンジャコ わかめ ごはんのとも	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	しょうゆ さけ みりん す	572 23.8
15	げつ	キムたくごはん		じゃがいもとたまねぎのみそじる ちくさやき やさいのしおこんぶあえ	こめ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ わかめ みそ たまご とりにく チーズ こんぶ	はくさいキムチ つぼづけ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん コーン しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ いりこだしじる す	544 22.2
16	か	こくとうパン		やさいスープ ジャーマンポテト とうもろこし	パン じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ パセリ とうもろこし	ガラスープ コンソメ ワイン しょうゆ しお こしょう	577 20.9
17	すい	かみかみメニュー むぎごはん		けんちんじる いわしのうめみそに きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ イワシ みそ ツナ たまご	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ うめ キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	546 24.1
18	もく	トマトパン		たかなスバグティ トマトとアスパラのサラダ	パン スバグティ パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たかなづけ にんにく たまねぎ しめじ にんじん こねぎ トマト きゅうり コーン アスパラガス	ガラスープ しょうゆ さけ みりん こしょう す	604 23.3
19	きん	かみかみメニュー ビーンズカレーライス		グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールッ カシュナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバ だいず チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご にんにく しょうが パイン キャベツ きゅうり	カレーこ ワイン ソース ケチャップ しょうゆ す こしょう	616 22.2
22	げつ	むぎごはん		ぶたじる アオサイいりアジフライ・いっしょくソース レモンあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ アジ あおさのり チリメンジャコ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	いりこだしじる さけ ソース しょうゆ	577 23.4
23	か	かみかみメニュー しょくパン		ボークビーンズ ごぼうとたまごのサラダ カリボリアーモンド	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム たまご いりこ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく マッシュルーム みずにとマト ごぼう キャベツ きゅうり	ワイン ケチャップ デミグラスソース ソース コンソメ こしょう しょうゆ みりん す	640 30.8
24	すい	かみかみメニュー むぎごはん		かじょうどうふ くきわかめとツナのごまだれあえ こざかなつくだに	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ だいず ぶたにく みそ ツナ くきわかめ いりこ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	さけ ガラスープ しょうゆ みりん す	626 28.8
25	もく	むぎごはん		かぼちゃのみそじる さんまかんろに はるさめのすのもの	こめ むぎ はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ サンマ わかめ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん	いりこだしじる す しょうゆ	608 22.3
26	きん	むぎごはん		わかめスープ ホイコーロー さつまポテト	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつままいも	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ビーマン たけのこ きくらげ にんにく しょうが	しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ テンメンジャン みりん こしょう	603 22.7
29	げつ	むぎごはん		だんごじる りんどうポークのすきやきふう に トマトゼリー	こめ むぎ こむぎこ しらたまご さといも さとう ゼリー	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく あげ みそ ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ たまねぎ	いりこだしじる さけ しょうゆ みりん	680 27.7
30	か	セルフ フィッシュバーガー		(ホキフライ・ホイルやさい・ノンエッグタルタル) キャベツのミルクスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグタルタルソース こめこ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ガラスープ コンソメ こしょう ワイン しお	573 25.5

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
※8日は、小学校のフル掃除のため、使い捨て食器具等による給食になります。