

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	エネルギー	たんぱくしつ	カルシウム
					ねつやちからになる	ちやくよほねになる	からだのちようしをととのえる			
29	か	フィッシュバーガー		ベーコンとやさいのスープ 【しろみざかなのフライ サラダ タルタルソース】 プリン	パン じゃがいも	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン プリン	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	591	26.2	376
30	すい	サフランライス		とうがんスープ <small>昨年度給食献立コンクール入賞作品</small> ☆なつやさいのドライカレー ごまじゃこまめサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん ごま ねりごま	だいず ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう かいぼしら とうふ ちりめん	なす にんじん トマト ビーマン たまねぎ とうがん ねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	621	25.8	355
31	もく	ミルクパン		ひやしうどん しゅうまい ココアだいず	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご しゅうまい いりだいず	トマト きゅうり もやし きくらげ コーン	714	27.4	338
1	きん	むぎごはん		マーボーなす パンパンジーサラダ	こめ むぎ はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ねりごま ビーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりささみ	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが しいたけ もやし きゅうり	653	22.8	291
4	げつ	むぎごはん		ニラたまじる さんまのゆずみそに きりぼしだいこんのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう たまご だいず かつおぶし さんまゆずみそに ツナ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら こんぶ だいこん キャベツ	674	26.3	389
5	か	げんまいパン		タイビーエン にんじんサラダ カリボリアーモンド	パン はるさめ ごまあぶら さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび いりこ かまぼこ ずらたまご ツナ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ きゅうり	549	33.3	452
6	すい	ぶちまるごはん		かぼちゃのうまに きゅうりとわかめのすのもの てづくりふりかけ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ ちりめん	かぼちゃ たまねぎ いんげん しいたけ くきわかめ きゅうり キャベツ わかめ にんじん あおのり	603	24.3	388
7	もく	かぼちゃパン		やさいたつぷりトマトスープ カレーコロッケ ごぼうサラダ	パン じゃがいも あぶら コロッケ さとう ごま	ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ ホールトマトのカット しめじ えだまめ パセリ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン	670	20.4	304
8	きん	ひじきごはん		みそしる ちくさやき ビーナツあえ	こめ きょうかまい さとう あぶら ビーナツ	あげ こうやどうふ ぎゅうにゅう ちくさやき かたくちいわし みそ	ひじき にんじん だいこん なす たまねぎ えだまめ わかめ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし かぼちゃ	585	23.4	372
11	げつ	ビビンバ		わかめスープ てづくりゼリー	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	しいたけ ぜんまい もやし ねぎ こまつな わかめ たまねぎ えのきたけ にんじん みかん	601	23.5	284
12	か	こめこパン		コーンたまごスープ レバーといものオーロラあえ ぶどう	パン じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズパウダー とりにく とりレバー	コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ えだまめ ぶどう	638	27.2	297
13	すい	むぎごはん		だいずのいそに するめのあえもの かなぎつくだに <small>昨年度給食献立コンクール入賞作品</small>	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ さきいか かなぎつくだに	くきわかめ ごぼう わかめ にんじん きゅうり だいこん	621	25.5	405
14	もく	こくとうパン		☆しおやきそば フルーツクリームサラダ	パン めん ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ なまクリーム	キャベツ たまねぎ もやし もも にんじん ビーマン レモン みかん パインアップル パナナ	696	25.0	342
15	きん	あじめくり「ならげん」		ぶちまるごはん あすかじる さばのたつたあげ ならあえ	こめ むぎ すりごま でんぷん あぶら つきこんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく さぼ とうふ いりこ みそ あげ	はくさい にんじん しいたけ ねぎ ぜんまい	657	30.7	366
19	か	ココアパン		ラビオリスープ さかなのごまネーズやき こんにやくかんてんのサラダ	パン ラビオリ じゃがいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しめじ もやし きゅうり コーン こんにやくかんてん ビーマン	660	28.1	377
20	すい	ふるさとくまさんて「なし」		むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ なし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご なし かいそうサラダ キャベツ きゅうり	632	19.1	303
21	もく	ひのくにパン		やさいのスープに マカロニサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ハム うずらのたまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン	570	26.4	364
22	きん	わかめごはん		かきたまじる ちくわのいそべあげ おまめのサラダ	こめ きょうかまい でんぷん あぶら はくりきこ さとう	たまご とうふ かまぼこ ちくわ かつおぶし シウスイーズ	わかめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんぶ あおのり コーン きゅうり キャベツ	609	24.2	318
25	げつ	ぶちまるごはん		はるさめコーンスープ ギョロツケ ごまずあえ	こめ むぎ はるさめ でんぷん パンこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン すりみ チーズ たまご	コーン たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ひじき コーン しょうが キャベツ もやし きゅうり	629	22.0	350
26	か	パインパン		なすのトマトソーススパゲッティ コスモスサラダ	パン スパゲッティめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ なす しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	509	19.0	296
27	すい	ゆかりごはん		はんぺんじる ししゃもフライ レモンあえ	こめ むぎ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん かつおぶし こもちししゃも	ゆかり わかめ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり レモン	592	21.9	365
28	もく	しょくパン		ビーフとまめのシチュー コールスローサラダ りんごジャム	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく シウスイーズ チーズ いんげんまめ	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	599	23.6	314
29	きん	むぎごはん		カレーとうふ じゃがいものごまずあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きゅうり	596	21.2	392

※都合により、献立及び材料を変更することがあります。ご了承ください。