

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄色	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える				
29	火	フィッシュバーガー		ベーコンと野菜のスープ 【白身魚のフライ サラダ タルタルソース】 プリン <small>昨年度給食献立コンクール入賞作品</small>	パン ジャがいも	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	686	29.1	376	
30	水	サフランライス		冬瓜スープ ☆夏野菜のドライカレー ごまじゃこ豆サラダ	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 かいばしら とうふ ちりめん	なす にんじん トマト ピーマン 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	766	31.4	355	
31	木	ミルクパン		冷やしうどん しゅうまい ココア大豆	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	884	33.6	338	
1	金	麦ごはん		マーボーなす パンバンジーサラダ ミニトマト	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 ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりさきみ	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	803.0	27.8	309	
4	月	麦ごはん		ニラたま汁 さんまのゆずみそ煮 切干大根のごまあえ	こめ むぎ ジャがいも 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	823.0	31.6	430	
5	火	玄米パン		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 うずら 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	730.0	44.7	535	
6	水	ぶちまるごはん		かぼちゃのうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 手作りふりかけ	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 きわかめ きゅうり キャベツ わかめ にんじん あおのり	770.0	29.8	440	
7	木	かぼちゃパン		野菜たっぷりトマトスープ カレーコロッケ ごぼうサラダ	パン ジャがいも あぶら コロッケ さとう ごま	ぎゅうにゅう ウィナー	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	824.0	24.8	332	
8	金	ひじきごはん		みそ汁 千草焼 ピーナツあえ	こめ きょうかまい さとう あぶら ピーナツ	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	711.0	28.1	407	
11	月	ピビンバ		わかめスープ 手作りゼリー	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	729.0	28.5	306	
12	火	米粉パン		コーン卵スープ レバーといものオーロラ和え ぶどう	パン ジャがいも 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	768.0	32.8	316	
13	水	麦ごはん		大豆の磯煮 するめの和え物 かなざ佃煮 <small>昨年度給食献立コンクール入賞作品</small>	こめ むぎ ジャがいも 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 かなざつくだに	くきわかめ ごぼう わかめ にんじん きゅうり だいこん	807.0	32.0	460	
14	木	黒糖パン		☆塩焼きそば 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 ピーマン レモン みかん パインアップル パナナ	891.0	30.9	378	
15	金	あじめくり「むらけん」		ぶちまるごはん 飛鳥汁 さばの竜田あげ 奈良和え	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 さば 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	837.0	37.1	409	
19	火	中体連陸上大会 ~お弁当の日~									
20	水	ふるさとくまさんデー「むし」		麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ なし	こめ むぎ ジャがいも 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	771.0	22.7	327	
21	木	ひのくにパン		野菜のスープ煮 マカロニサラダ ヨーグルト	パン ジャがいも 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	717.0	32.6	390	
22	金	わかめごはん		かきたま汁 ちくわの磯辺あげ お豆のサラダ	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 ミックスビーンズ	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	779.0	29.3	345	
25	月	中体連陸上大会(予備日) ~お弁当の日~									
26	火	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	710.0	25.3	327	
27	水	ゆかりごはん		はんぺん汁 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	690.0	24.5	381	
28	木	食パン		ビーフと豆のシチュー コールスローサラダ りんごジャム	パン ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ 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	755.0	29.1	345	
29	金	麦ごはん		カレー豆腐 ジャがいものごま酢あえ	こめ むぎ あぶら でんぷん ジャがいも 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	763.0	25.8	445	

※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。