



日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	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			
1	金	★わかめごはん		★鶏のからあげ ごま酢あえ 紅白はんぺん汁 ★焼きプリンタルト	こめ むぎ さとう ごま でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ だしかつお わかめ	キャベツ もやし ねぎ にんじん こんぶ たまねぎ にんじん しいたけ	897	35.8	388
4	月	ごはん		★カツカレー 海藻サラダ	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく チーズ かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	850	27.3	334
5	火	★2色揚げパン		キャベツとりんごのサラダ 中華スープ	パン あぶら さとう ビーナッツ はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ とりだんご	キャベツ りんご きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	781	26.2	347
6	水	麦ごはん		いわしの生姜煮 白菜のかつおあえ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし あげ いわし とうふ だしりりこ	はくさい ほうれんそう にんじん わかめ だいこん ねぎ えのきたけ	789	32.0	548
7	木	コッペパン (カット)		チリコンカン 野菜スープ煮 手作りゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ウインナー	たまねぎ ビーマン トマト コーン にんじん キャベツ しめじ えだまめ	771	31.1	349
8	金	給食はありません。								
11	月	振替休日 (9日・卒業式)								
12	火	食パン (マーシャルピーンズ)		きつねうどん ごまネーズあえ	パン マーシャルピーンズ さとう ごま うどんめん ねりごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつお節 ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい	808	31.3	467
13	水	麦ごはん		家常豆腐 ひじきとツナの彩りナムル	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	789	31.0	492
14	木	パン		元気が出るレバー 春雨コーンスープ フルーツ	パン でんぷん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご チーズ	にら コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ ネーブル	864	31.9	341
15	金	麦ごはん		厚揚げのごまみそ煮 切干し大根の中華あえ ぶりかけ	こめ むぎ じゃがいも すりごま こんにゃく さとう あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ ちりめん	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ もやし だいこん	828	31.6	504
18	月	きくちさんデー 「水田ごぼう」		高菜ピラフ ししゃもフライ もやしのおかかあえ 具だくさんみそ汁	こめ あぶら ごまあぶら	ベーコン とうふ ちりめん あげ ぎゅうにゅう ししゃも だしりりこ	もやし こまつな たかな にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん	805	33.9	536
19	火	ひのくにパン		オムレツ わかめとツナのサラダ ミネストローネ	パン ごま さとう あぶら じゃがいも マカロニ やきぶりんタルト	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン チーズ わかめ オムレツ	たまねぎ ビーマン コーン もやし キャベツ セロリ にんじん トマト パセリ にんにく	821	31.9	409
20	水	手作りウインナーパン		グリーンサラダ パンネとやさいのスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	たまねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり パイン にんじん しめじ えだまめ	790	28.7	332

※ ★印の献立は、中学校3年生のリクエスト給食です。



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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	きん	わかめごはん		とりのからあげ ごますあえ こうはくはんべんじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ だしかつお わかめ	キャベツ もやし ねぎ にんじん こんぶ たまねぎ にんじん しいたけ	680	30.0	347
4	げつ	ごはん		かつカレー かいそうサラダ	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく チーズ かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	673	23.6	309
5	か	あげパン		キャベツとりんごのサラダ ちゅうかスープ	パン あぶら さとう ピーナッツ はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ とりだんご	キャベツ りんご きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	610	21.3	318
6	すい	むぎごはん		いわしのしょうがに はくさいのかつおあえ とうふとわかめのみそしる	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし あげ いわし とうふ だしいりこ	はくさい ほうれんそう にんじん わかめ だいこん ねぎ えのきたけ	636	27.6	500
7	もく	コッペパン (カット)		チリコンカン やさいスープに てづくりゼリー	パン さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく ウインナー	たまねぎ ピーマン トマト コーン にんじん キャベツ しめじ えだまめ	620	25.1	320
8	きん	ごはん		ハンバーグ あまなつサラダ とりだんごスープ	こめ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう えびだんご ハンバーグ ぶたにく	なつみかん キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ しょうが きくらげ	661	25.3	297
				お別れセレクト給食 ( 6年生 )						
11	げつ	むぎごはん		いわしのかばやき ごまあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま ねりごま でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とうふ いわし かまぼこ だしかつお	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ	649	26.4	348
12	か	しょくパン (マーシャルピーンズ)		きつねうどん ごまネーズあえ	パン マーシャルピーンズ さとう ごま うどんめん ねりごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ かつお節 ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんぶ だいこん キャベツ	677	26.5	437
13	すい	むぎごはん		ちゃーちゃんとうふ ひじきとツナのいろどりナムル	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	618	25.2	435
14	もく	パインパン		げんきがでるレバー はるさめコーンスープ フルーツ	パインパン でんぶん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご チーズ	にら コーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ ネーブル	681	30.8	313
15	きん	むぎごはん		あつあげのごまみそに きりぼだいこんのちゅうかあえ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも すりごま こんにゃく さとう あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ ちりめん だいこん	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ しいたけ もやし だいこん	655	26.2	450
18	げつ	きくちさんデー 「すいでんごぼう」		たかなピラフ ししゃもフライ もやしのおかかあえ ぐだくさんみそしる	こめ あぶら ごまあぶら	ベーコン とうふ ちりめん あげ ぎゅうにゅう たまご ししゃも だしいりこ	もやし こまつな たかな にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん	669	28.7	481
19	か	てづくりウインナーパン		わかめとツナのサラダ ミネストローネ やきぶりんタルト	パン ごま さとう あぶら じゃがいも マカロニ やきぶりんタルト	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ ピーマン コーン もやし キャベツ セロリ にんじん トマト パセリ にんにく	690	26.4	374