



にち 日	ようび 曜日	給食 のない 学年	こんだて めい 献立名	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える 食品	エネ ギー kcal	蛋白質
6	木		ガーリックトースト コーンシチュー ツナひじきサラダ		生クリーム 鶏肉 豆乳 ひじき ツナ	食パン 三温糖 バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉	パセリ にんじん きゅうり クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんにく キャベツ レモン	590	21.6
7	金		<パステル給食> ホイコーロー丼 中華卵スープ オレンジゼリー		八丁味噌 みそ 豚肉 卵 粉寒天	米 米粒麦 ごま 三温糖 でんぷん サラダ油	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが えのきだけ チンゲンサイ 干しシイタケ ねぎ オレンジジュース みかん	598	21.7
10	月		ゆかりごはん さばのてり焼き 煮びたし 田舎汁		さば 油揚げ みそ 冷凍豆腐	米 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ゆかり しょうが にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	595	24.6
11	火		ちまき 豆腐の変わりスープ バナナ		豚肉 卵 鶏肉 冷凍豆腐	ごま ごま油 三温糖 もち米 でんぷん サラダ油	干ししいたけ ねぎ にんじん たけのこ しょうが もやし たまねぎ 小松菜 バナナ	612	21.5
12	水		ごはん のりの佃煮 卵焼き キャベツのおひたし みそ汁		焼きのり 卵 みそ ちりめんじゃこ 油揚げ 冷凍豆腐 生わかめ	米 米粒麦 ごま 水あめ 三温糖 じゃがいも サラダ油	ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ えのきだけ 玉ねぎ	612	26.8
13	木		ジャージャー麺 ベークドチーズポテト にらたまスープ		八丁みそ 大豆 赤みそ 豚ひき肉 ミックスチーズ 卵	蒸し中華麺 でんぷん 三温糖 サラダ油 じゃがいも ごま	ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ もやし にら	632	26.1
14	金		ごはん ひじきふりかけ かつおのアーモンドがらめ 変わり漬物 けんちん汁		ひじき 糸けずり節 かつお 油揚げ 冷凍豆腐	米 米粒麦 アーモンド ごま 三温糖 サラダ油 でんぷん 油 じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ しょうが ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	603	26.3
17	月		ダルカレー レモンサラダ ニューサマーオレンジ		粉チーズ 豚肉 ひよこ豆	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ しょうが ニューサマーオレンジ	668	20.3
18	火		ごはん さわらのしょうが風味焼き 新じゃがのそぼろ煮 ごまキムチ汁		さわら 昆布 豚ひき肉 鶏肉 冷凍豆腐	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん ねりごま 三温糖 サラダ油	ねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ 干ししいたけ 白菜キムチ もやし ごぼう しょうが	626	26.5
19	水		ミルクパン ツナコロケ ポイルキャベツ ビーンズスープ		卵 豚ひき肉 ツナ おからパウダー 大豆 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 にんにく	595	22.8
20	木		ピースごはん 魚の南部焼き 五月煮 みそ汁		鮭 鶏肉 みそ 油揚げ 生わかめ	米 もち米 ごま 三温糖 じゃがいも	グリーンピース しょうが たけのこ 干ししいたけ さやいんげん こんにゃく にんじん たまねぎ	615	26.2
21	金		チキンライス フライドフィッシュ 野菜スープ りんごゼリー		鶏肉 ホキ 粉寒天	米 米粒麦 油 小麦粉 サラダ油 三温糖 でんぷん	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ りんごジュース	591	22.8
24	月		カレーミートドッグ ポトフ 冷凍みかん		ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 ウィンナー ベーコン	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが かぶ セロリ マッシュルーム 冷凍みかん	605	26.3
25	火		ごはん あじのピリカラソース ごまあえ 豚汁		あじ 赤みそ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ	米 米粒麦 小麦粉 ごま ごま油 三温糖 油 でんぷん じゃがいも サラダ油	ねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん もやし 小松菜 大根 こんにゃく ごぼう	616	25.3
26	水		チーズトースト ポークシチュー ゆで野菜変わりソース		スライスチーズ 豚肉 きんとき豆	食パン バター 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃ がいも 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし	611	25.4
27	木		ごはん あげぎょうざ ハンサンスー わかめスープ		豚ひき肉 冷凍豆腐 生わかめ	米 米粒麦 三温糖 ぎょうざの皮 ごま油 ごま 油	たまねぎ にら キャベツ にんにく きゅうり にんじん もやし えのきだけ ねぎ	625	21.6
28	金		とりめし 小いわしのカレー揚げ もやしの甘酢煮 みそ汁		鶏肉 小いわし みそ 油揚げ 生わかめ	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが きゅうり もやし えのきだけ 小松菜	598	23
31	月		五目おこわ ししゃものいそ揚げ アーモンド和え すまし汁		鶏肉 油揚げ あおのり ししゃも 赤みそ 冷凍豆腐	米 三温糖 もち米 小麦粉 油 アーモンド	干ししいたけ ぶき にんじん たけのこ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ 小松菜	590	24.3

※ 献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

