

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちよよしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	木	ツナそぼろどん (むぎごはん)		やさいのごまじる あおのりポテト★	むぎ こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ まくろ ごおりどうふ あおのり	ごぼう にんじん だいこん もやし ごまつな しょうが たまねぎ えだまめ	707	27.1
10	金	ごはん		さつまじる ハンバーグおろしソース れんこんのしおきんぴら	こめ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ハム	にんじん かぶ はくさい ごまつな たまねぎ だいこん れんこん えだまめ	619	25.3
14	火	ごはん		よしのじる ししやものいそべあげ (1・2年1ぼん、3～6年2ぼん) ぶたにくのピリからいため	こめ でんぶん ごむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ししやも あおのり ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ にんにく たけのこ もやし ごまつな	611	27.2
15	水	ミックスピラフ		ジュリエンスープ オムレツ ふゆやさいのラタトゥイユ	こめ オリーブオイル さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウィナー	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく ごぼう れんこん だいこん しめじ トマト	587	21.3
16	木	ハヤシライス (ごはん)		かぶとエリンギのブイヨンに みかん	こめ あぶら さとう バター	ジョア ぶたにく フランクソーセージ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ エリンギ みかん	592	20.0
17	金	ごはん		ごじる ほっけのぶんかぼし にくじゃが	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず ほっけ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ごまつな たまねぎ グリーンピース	622	30.1
20	月	ごはん		キムチスープ コチュマヨチキン チャブチェ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ はくさい キムチ もやし ながねぎ にんにく たまねぎ なら	608	27.1
21	火	ごはん		とんじる★ いかのかりんあげ たまねぎのたまごとじ	こめ あぶら さとも でんぶん しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか たまご	にんじん ごぼう だいこん しょうが たまねぎ しいたけ	613	27.3
22	水	こめこの カレーライス★ (ごはん)		シルバーサラダ (わふうドレッシング) レモンゼリー	こめ あぶら じゃがいも こめこ しらたき さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご もも キャベツ ほうれんそう きゅうり レモン	601	22.6
23	木	みそラーメン★ (ちゅうかめん※)		むしシュウマイ (ひとり2こ) なまあげのオイスターいため	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん ごむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると なまあげ	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ なら たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	670	28.9
24	金	イギリスパン (たましあん ブルーベリージャム)		はくさいとたまごのスープ たらのパジルマヨネーズソース ナポリタンソテー	パン さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル スパゲッティ	ぎゅうにゅう たまご たら ウィナー	ブルーベリー エリンギ にんじん はくさい たまねぎ パジル ピーマン トマト コーン	641	28.3
27	月	とうきょうと ごはん		みそちゃんごじる やきとりふう いとかんでんのごまずあえ	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ かんでん	たまねぎ はくさい にんじん もやし しめじ ごまつな しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	597	28.0
28	火	ながのけん ごはん		ひんのべじる さんぞくやき きのこのにびたし	こめ じゃがいも すいとん でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ けずりぶし	にんじん だいこん ごぼう ごまつな にんにく しょうが はくさい もやし しめじ えのきたけ	672	26.4
29	水	マーボーどうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ りんご	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きりぼしだいこん きゅうり りんご	676	25.8
30	木	むかしのきゅうり あげパン★		こめこのホワイトシチュー★ キャベツソテー ココアミルク	パン あぶら さとう ココア バター こめこ	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ なまクリーム チーズ ペーコン	たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	640	22.6
31	金	ごはん		たぬきじる さばのしおやき ひじきのそぼろに	こめ こんにやく でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ さば とりにく ひじき	しいたけ にんじん ごぼう だいこん しょうが ごまつな れんこん えだまめ	609	24.3

☆栄養価の数値は、中学年(3・4年)を基準にしています。おおむね低学年(1・2年)は0.9、高学年(5・6年)は1.1の比率となっております。

☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。

☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。

栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。

※23日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。

①6日に提供するジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。

②30日に提供するココアミルクは牛乳停止の方は飲むことができません。



「そつぎょうまえにもういちどたべたいきゅうりしょくアンケート」でリクエストがおおかったこんだてに、★がついています。

平均栄養量	629	25.8
基準栄養量	650	21.1～32.5