

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うしをととのえる	1材料 kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん		かきたまじる とりにくのなんぶやき ごぼうのしぐれに	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう しょうが ごぼう いんげん	642	27.5
5	火	チキンクリームライス (キャロットライス)		オニオンドレッシングサラダ りんご	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ショア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり りんご	612	18.8
6	水	スイートポテトトースト		ポークシチュー キャベツソテー	パン バター さとう さつまいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく パーコン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ コーン	613	23.2
7	木	ゆかりごはん		ごんさいのみそしる きびなごフライ ぶたにくとこまつなのいりどうふ	こめ ぱんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ きびなご ぶたにく とうふ ひじき	しそ にんじん ごぼう だいこん れんこん ながねぎ こまつな	589	23.8
8	金	マーボー豆腐どん (むぎごはん)		はるさめサラダ フルーツあんじん	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 かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり みかん もも パイナップル	679	25.9
11	月	ごはん		とうふのみそしる いわしのかばやき そくせきづけ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ いわし こんぶ	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり	600	23.6
12	火	こおり豆腐のそぼろどん (むぎごはん)		とんじる りんご	むぎ こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こおり豆腐 たまご	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ りんご	665	28.5
13	水	くろごとうしょくパン		おしむぎいりトマトスープ ますのパンこやき かぼちゃサラダ (わふうクリームドレッシング)	パン くらざとう オリーブオイル むぎ ノンエッグマヨネーズ パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう パーコン ます	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマト パプリカ えだまめ かぼちゃ	591	26.7
14	木	ごはん		けんちょうじる チキンチキンごぼう にびたし	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく けずりぶし	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ごぼう えだまめ はくさい もやし えのきたけ	606	25.1
15	金	ルーローはん (むぎごはん)		ビーフンスープ	むぎ こめ ごまあぶら ビーフ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ にら にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ	604	27.4
18	月	ごはん		わかめスープ いかのヤンニョムソース きりぼしだいこんのナムル	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いか	しょうが たまねぎ しめじ ながねぎ にんにく もやし きりぼしだいこん だいずもやし にんじん こまつな トマト	583	25.0
19	火	すきやきどん (むぎごはん)		こまつなみぞれに みかん	むぎ こめ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ こまつな もやし えのきたけ だいこん みかん	636	25.5
20	水	ごはん		もずくのみそしる ハンバーグわふうきのごソース ごますあえ	こめ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう みそ もずく ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな しょうが えのきたけ しめじ もやし キャベツ にんじん	594	23.0
21	木	コッペパン		やさいのスープに オムレツ チリコンカン ココアミルク	パン さとう ココア あぶら	ぎゅうにゅう パーコン たまご ぶたにく だいず あかいんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ かぼちゃ コーン にんにく しょうが トマト	617	26.9
22	金	ごはん		かぶのみそしる たらのおますあんかけ ごもくきんびら	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう なまあげ みそ たら ぶたにく	かぶ ながねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん	613	27.5
25	月	ごはん		きのこのみそしる さばのしおやき ちくせんに	こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば とりにく	なめこ しめじ えのきたけ はくさい こまつな ながねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ	625	24.9
26	火	ごはん		かふうコーンスープ あげぎょうざ(1~4年2こ、5~6年3こ) ぶたにくとなまあげのオイスターいため	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ しょうが にんにく たけのこ こまつな	659	23.5
27	水	チキンカレーライス (むぎごはん)		コールスロー みかん	むぎ こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ きゅうり みかん	697	20.5
28	木	あんかけうどん (うどん※)		ちくわのいそべあげ (1・2年1こ、3~6年2こ) ごまあえ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり	ごぼう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ キャベツ もやし	631	25.8
29	金	ごはん		ゆばのすいもの とりにくのさいきょうやき せんぎりやさいのいためもの	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ ゆば とりにく みそ ぶたにく けずりぶし	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ ピーマン	588	27.1

☆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の比率となっています。  
 ☆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。  
 ※28日に使用する袋麺(うどん)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。  
 ⑤ 5日に提供するショアは牛乳停止の方は飲むことができません。  
 ⑥ 21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。