



日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる		
28(金)	こめこチキンカレー (はくはん) 		てづくりふくじんづけ ジョア	ジョア とりにく	しょうが	にんにく	こめ じゃがいも あぶら こめこ ソイレブール さとう	571
					たまねぎ セロリー きゅうり	にんにく にんじん トマト アップルソース だいこん れんこん		22
31(月)	コッペパンスライス 		スラッピージョー じゃがベースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ ベーコン	にんにく	たまねぎ	コッペパンスライス あぶら こめこ じゃがいも	538
					キャベツ こまつな	マッシュルーム コーン		23
1(火)	ハムとポテトのピラフ 		きびなごこまフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ハム きびなごこまフライ	にんじん	たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう	593
					コーン	こまつな きゅうり		21
2(水)	はくはん 		チンジャオロース とうがんのちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	ピーマン	にんじん	こめ じゃがいも あぶら さとう	561
					たまねぎ とうがん えのきだけ	ほししいたけ コーン こまつな		24
3(木)	ぼうさいよう きのこごはん 		ハンバーグわふうソースがけ とんじる ぼうさいビスケット	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ビスケット	662
					こまつな ねぎ	だいこん		24
4(金)	はくはん 		いかととうふのチリソース ちゅうかきゅうり	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく	たまねぎ	にんじん	こめ じゃがいも さとう あぶら	615
					マッシュルーム しょうが えのきだけ	ねぎ にんにく だいこん きゅうり		25
7(月)	こもくうどん 		3年生給食なし だいずのしゃりしゃりあげ やさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいず こんぶ	にんじん	ほししいたけ	うどん さとう こめこ あぶら ごま	600
					ねぎ きゅうり かぶ	えのきだけ キャベツ		26
8(火)	えだまめゆかりごはん 		しゃけとじゃがいものあまからあえ そくせきづけ	ぎゅうにゅう しゃけ	えだまめ	キャベツ	こめ こま じゃがいも あぶら でんぶん さとう	638
					きゅうり			26
9(水)	ツイストパン 		たらのレモンふうみ トマトスープ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン	レモン	たまねぎ	ツイストパン でんぶん あぶら さとう こめこマカロニ	641
					にんじん しめじ ケール	トマト にんにく		27
10(木)	はくはん 		なまあげとキムチのいために くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ くきわかめ	にんじん	たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん	593
					はくさいキムチ もやし きゅうり	にら キャベツ にんにく		26
11(金)	フレンチなすの スパゲティー 		きりぼしだいこんのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン	なす にんにく	たまねぎ	スパゲティー あぶら さとう	603
					トマト ピーマン	にんじん		22
14(月)	さつまいもごはん 		ししゃもフライ ごしきあえ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	こまつな	キャベツ	こめ さつまいも あぶら さとう	585
					もやし コーン	きゅうり		18
15(火)	はくはん 		マーボーどうふ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ	にんにく にら しょうが	にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん	584
					たまねぎ こまつな コーン	まいたけ ほししいたけ きゅうり		27
16(水)	ジャージャーめん (ホットちゅうかめん) 		だいずといものしおキャラメル ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず わかめ	たまねぎ	にんじん	ホットちゅうかめん さとう あぶら でんぶん さつまいも ソイレブール ごま	657
					しょうが だいこん キャベツ	にんにく ほししいたけ もやし		28
17(木)	フラワーロール 		2年生給食なし さつまいもとケールのとうにゅうシチュー さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり しらはなまめペースト とうにゅう	たまねぎ	にんじん	フラワーロール さつまいも あぶら ソイレブール	608
					ケール キャベツ	しめじ きゅうり		22
18(金)	かやくごはん 		さわらのさいきょうづけ よしのじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう とり くに あぶらあげ さわらさいきょうづけ	にんじん	ごぼう	こめ こんにゃく さとう あぶら	570
					ほししいたけ	だいこん		28
24(木)	はくはん 		トマトにくじゃが こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	トマト	たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう こめこめん	558
					コーン キャベツ	さやいんげん きゅうり		22
25(金)	はくはん 		さんまのかばやき おつきみじる つきみだんご	ぎゅうにゅう さんま とり あぶらあげ	こまつな	だいこん	こめ さとう あぶら しらだまもち じゃがいも つきみだんご	745
					にんじん			24
28(月)	チキンライス 		オムレツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とり くに オムレツ かいそうミックス	にんじん	たまねぎ	こめ あぶら さとう こま	573
					マッシュルーム にんにく アップルソース	ケール きゅうり トマト コーン キャベツ		23
29(火)	えだまめいりなめし 		さばのだししょうゆやき うちまめじる	ぎゅうにゅう さばだししょうゆづけ うちまめ あぶらあげ みそ	こまつな	えだまめ	こめ あぶら じゃがいも	657
					だいこん	にんじん ねぎ		26
30(水)	きなこあげパン 		ABCスープ えだまめとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ひじき	たまねぎ	にんじん	コッペパン さとう あぶら マカロニ	604
					だいこん きゅうり えだまめ	キャベツ ピーマン		23