

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	火	★黒砂糖パン	○	★キャベツとコーンのチャウダー ★じゃがいものハニーサラダ	★牛乳 とり肉 レンズ豆	にんにく たまねぎ にんじん(根) コーン キャベツ ほうれん草 きゅうり ★もやし	★黒砂糖パン 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 油 はちみつ	590	19.4
4	水	ご飯	○	鮭の焼きづけ 野菜の甘みそ和え きのこけんちん汁	★牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐	生姜 小松菜 キャベツ にんじん(根) ごぼう 大根(根) 干しいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	549	26.3
5	木	麦ご飯	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	★牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん(根) ねぎ たまねぎ たら ぎゅうり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	599	21.1
6	金	★ポークカレー	○	ひじきサラダ	豚肉 大豆 ★牛乳 ひじき	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん(根) キャベツ	米 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 ざらめ 砂糖 ごま油	745	21.5
9	月	菊の花入りご飯	○	菊花蒸し 華風きゅうり 野菜椀	とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	しめじ 菊 ねぎ 干しいたけ 生姜 きゅうり 大根(根) にんじん(根) 小松菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 もち米 こんにゃく	523	19.6
10	火	★ツナのオープンサンド	○	★ごまドレッシングサラダ ベジマカロニスープ	まぐろ缶 ★牛乳 とり肉 レンズ豆	たまねぎ キャベツ パセリ 大根(根) にんじん(根) きゅうり ピーマン	★食パン マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 ★白すりごま 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ	634	23.8
11	水	★中華丼	○	ビーフンスープ 梨	豚肉 いか ★うずら卵 ★牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん(根) たけのこ ★もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 小松菜 なし	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 ビーフン	526	19.1
12	木	わかめご飯	○	鶏肉のから揚げ ★しらたきのごま和え 高野豆腐のみそ汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 高野豆腐	生姜 にんにく にんじん(根) ほうれん草 大根(根) ねぎ	米 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 しらたき 砂糖 ★白すりごま	701	26.5
13	金	里芋ご飯	○	★焼きししゃも 野菜のゆかり炒め 月見団子(あずき)	とり肉 油揚げ ★牛乳 ★ししゃも 小豆	にんじん(根) ごぼう 干しいたけ キャベツ 小松菜 梅	米 大麦 米ぬか油 里芋 白玉団子 砂糖	613	24.8
17	火	麦ご飯	○	のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え	★牛乳 のり 豚肉	にんじん(根) たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 ★白すりごま	574	19.9
18	水	秋の山路ご飯	○	石狩汁 金時豆の甘煮	とり肉 油揚げ ★牛乳 鮭 みそ いんげん豆	ごぼう にんじん(根) 干しいたけ しめじ グリーンピース 大根(根) たまねぎ 生姜 ねぎ 小松菜	米 米ぬか油 砂糖 栗 じゃが芋	609	23.5
19	木	★奄美の鶏飯	○	きびなごのフライ 大根ときゅうりのさばりサラダ	鶏むね ★卵 のり ★牛乳 きびなご	葉ねぎ つぼづけ たまねぎ 干しいたけ 大根(根) きゅうり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 小麦粉	597	28.3
20	金	★ナン	○	キーマカレー こんにゃくサラダ ぶどう・巨峰	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん(根) ピーマン トマトピューレ コーン きゅうり ぶどう	★ナン 米ぬか油 小麦粉 ごま油 砂糖 こんにゃく	544	23.3
24	火	萩の花ごはん	○	★擬製豆腐 キャベツのおかか炒め 根菜のみそ汁	ささげ ★牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 青のり 油揚げ みそ	枝豆 にんじん(根) たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根(根) れんこん ねぎ	米 もち米 米ぬか油 砂糖 ごま油 じゃが芋	554	22.3
25	水	麦ご飯	○	★じゃこふりかけ じゃが芋と厚揚げ煮物 ★千草和え	★牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 豚肉 大豆 厚揚げ	生姜 にんじん(根) たまねぎ 干しいたけ ★もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ	米 大麦 ★白ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 ごま油	626	25.4
26	木	★みそラーメン	○	★煮うずら ★ポテトバター	豚肉 みそ 豆みそ 大豆 ★牛乳 ★うずら卵	にんにく 生姜 ねぎ にんじん(根) たまねぎ ★もやし キャベツ 小松菜 コーン	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 砂糖 じゃが芋 ★バター	644	24.4
27	金	ご飯	○	さばのみそ煮 ★野菜の磯あえ 豚大根汁	★牛乳 さば みそ 焼きのり 厚揚げ	生姜 ほうれん草 にんじん(根) ★もやし 大根(根) ねぎ みつば	胚芽米 砂糖	609	25.8
30	月	★五目チャーハン	○	★みそワントンスープ	焼き豚 ★卵 ★牛乳 豚ひき肉 みそ	にんじん(根) たけのこ ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ キャベツ ★もやし	米 ごま油 米ぬか油 ワントンの皮	554	20.9

★アレルギー食材

※食材材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の平均	600	15.4	28.3	327	2.1	248	0.34	0.49	28	4.3	2.5
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満

