

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
7	火	○	チキンカレー 手作り福神漬け みかんゼリー	とり肉 アガー	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 人参 たまねぎ セロリ なす 大根 れんこん みかん缶	849	10.3	25.0	3.2
8	水	○	レタスとツナのチャーハン ジャンボ餃子 ほうれん草ときのこの味噌汁	まぐろ缶 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 ごま油 米ぬか油 でん粉 ぎょうざの皮 ジャガ芋	赤ピーマン ねぎ レタス にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら 人参 しめじ ほうれん草	809	14.4	25.3	4.4
9	木	○	ツナカレードック わかめサラダ トマトシチュー	まぐろ缶 わかめ 豚肉	コッペパン 米ぬか油 小麦粉 ひまわり油 砂糖 ジャガ芋 ざらめ	にんにく たまねぎ 人参 きゅうり もやし キャベツ コーン 生姜 レモン セロリートマトピューレ トマト缶	720	14.7	32.5	3.4
10	金	○	麦ご飯 四川豆腐 中華コーンスープ 果物	豚肉 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 人参 たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ コーン 小松菜 果物	842	15.3	27.1	4.3
13	月	○	豚キムチ丼 青梗菜のスープ 果物	豚肉 とり肉 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 白菜キムチ ねぎ しめじ たまねぎ にら 人参 チンゲンサイ 果物	812	16.9	27.4	3.5
14	火	○	豆わかごはん かじきの和風ステーキ かまぼこと大根のサラダ キャベツとえのきの味噌汁	大豆 炊き込みわかめの素 かじき わかめ かまぼこ 豆腐 みそ	米 米ぬか油 ひまわり油 砂糖	にんにく 大根 小松菜 人参 えのきたけ キャベツ	811	18.6	30.7	4.7
15	水	○	しょうゆラーメン 小松菜サラダ 果物	豚肉	中華めん 米ぬか油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 人参 キャベツ 大根 小松菜 果物	693	14.6	26.4	3.7
16	木	○	発芽玄米入りご飯 あじの香味焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 具たくさん味噌汁 地場野菜の献立 小松菜	あじ さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 発芽玄米 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	生姜 にんにく 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	788	18.6	21.6	2.8
17	金	○	発芽玄米ご飯 真砂揚げ じゃこと水菜のサラダ 芋のこ汁	鶏ひき肉 豆腐 ひじき わかめ ちりめんじゃこ みそ	米 発芽玄米 なたね油 でん粉 砂糖 ひまわり油 里芋 こんにゃく	人参 たまねぎ 水菜 キャベツ ねぎ ほうれん草	808	15.0	28.1	2.9
20	月	○	山菜おこわ 青菜の薬味和え 肉団子の味噌汁	鶏もも 油揚げ 豚ひき肉 みそ	米 もち米 ひまわり油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	ぜんまい わらび 小松菜 生姜 にんにく ねぎ ごぼう キャベツ 大根 人参 干しいたけ	744	15.1	27.0	3.0
21	火	○	青大豆のご飯 切り干し大根の厚焼卵 人参のきんぴら なめこ汁	大豆 卵 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もち米 米 砂糖 ひまわり油 こんにゃく 米ぬか油	切干大根 人参 ねぎ なめこ	834	17.4	30.0	3.5
22	水	○	肉味噌丼 野菜とコーンのスープ 果物	豚ひき肉 みそ 焼き豆腐 豚肉	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ひまわり油 ジャガ芋 でん粉	ねぎ 人参 たまねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 コーン ほうれん草 果物	842	15.2	25.0	4.4
23	木	○	中華丼 ブロッコリーの中華和え カフェオレゼリー	豚肉 しばえび かまぼこ アガー 豆乳	米 ひまわり油 砂糖 でん粉 ごま油	たけのこ 人参 白菜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ 生姜 にんにく ブロッコリー もやし	804	15.4	19.9	3.1
24	金	○	コッペパン スコッチエッグ 茹で野菜 プロス *給食日より参照 世界の料理 スコットランド	豚ひき肉 うずら卵 とり肉	コッペパン 米ぬか油 でん粉 小麦粉 パン粉 ひまわり油 ジャガ芋 大麦	たまねぎ キャベツ アスパラガス 人参 にんにく	848	16.9	33.4	4.4
27	月		振替休日 土曜日の運動会が中止の場合は、授業となり、お弁当持参となります。							
28	火	○	ほうれん草のクリームスパゲティ ひじき入りコールスロー メロン	とり肉 ベーコン 豆乳 ひじき	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 小麦粉 ひまわり油	にんにく セロリ たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ コーン メロン	790	13.7	33.8	2.0
29	水		給食なし 土曜日に運動会を実施した場合はお弁当持参となります。 *火曜日に運動会を実施した場合は振替休日となります。							
30	木	○	麦ご飯 ひじきのふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	ひじき かつお節 豚ひき肉 みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 しらたき でん粉	生姜 人参 たまねぎ さやいんげん 大根 キャベツ	800	11.9	22.6	3.0
31	金	○	かしわ飯(九州) きびなごの天ぷら キャベツのゆかり和え きのこ大根のすまし汁 季節の食材 きびなご	鶏もも 油揚げ きびなご	米 砂糖 なたね油 小麦粉 コーンスターチ でん粉	ごぼう 人参 干しいたけ たけのこ キャベツ しめじ えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	810	17.1	26.2	5.2

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。*「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。 *毎日の給食の写真はホームページにアップしていますので、ご覧ください。