

献立名					主な材料名			エネルギー (Kcal)
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g) カルシウム(mg)
4	火	かんしょごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはいくまい むぎ さつまいも なたねあぶら さとう でんぶん こめこ	とりにく ぎゅうにゅう いか みそ	にんじん ごぼう ほんしめじ ほししいたけ だいこん ながねぎ えのきたけ	609 25.0 277
5	水	フレッシュロール	ポパイスパゲティ フレンチサラダ		フレッシュロール スパゲティ オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほんしめじ にんにく きゅうり きゃべつ コーン	606 21.9 301
6	木	ごはん	ホンシャオどうふ だいずとこざかなのごまがらめ ナムル		ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいず かえりにほし	にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちんげんさい ねしょうが ながねぎ もやし こまつな	647 29.7 544
7	金	おちゃマーブル しょくパン	はくさいのクリームに グリルやさい		おちゃマーブルしょくパン なたねあぶら バター こむぎこ さつまいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	はくさい ちんげんさい たまねぎ にんじん ほんしめじ エリンギ コーン	679 24.1 371
10	月	ねぎしおぶたどん	セロリとこんにゃくのびりからに あおなとはるさめのスープ		ごはん ごまあぶら しろ ごま なたねあぶら はる さめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ながねぎ にんにく こんにゃく セロリ にんじん ねしょうが ちんげんさい きくらげ	604 26.2 305
11	火	うどんすき	きぬかつぎ ツナとやさいのごますあえ		ふくろいりじこなうどん さとも しろごま さとう	とりにく やきどうふ ぎゅうにゅう ツナ	ほししいたけ はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ゆず きりほしだいこん こまつな	603 25.8 382
12	水	さやまちゃ あげパン	とうふだんごのスープ くだもの		コッパン なたねあぶら さとう でんぶん はるさめ	うぐいすきなこ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	せんちゃ ながねぎ ねしょうが にんじん たけのこ こまつな はくさい みかん	596 23.9 340
13	木	ちらしずし	ささかまのもみじあげ すましじる		せいはいくまい さとう なたねあぶら こむぎこ こめこ	とりにく あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう ささかまほこ	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ みすな	605 23.1 286
17	月	ビビンバ	こめこめんのスープ		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま こめこめん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく かまほこ	ねしょうが にんにく もやし こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ ちんげんさい	625 29.3 330
18	火	こどもパン	やきそば さやまちゃゼリーポンチ		こどもパン さとう むしちゅうかめん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし にんじん せんちゃ たまねぎ こなかてん りんごかん パイナップルかん おうとうかん	622 20.7 288
19	水	ごはん	おでん おひたし ゆかりふりかけ		ごはん じゃがいも さとう しろごま	ぎゅうにゅう やきちくわ むすびこんぶ あげボール うすらたまご はなかつお	だいこん こんにゃく こまつな もやし ゆかり	603 23.6 343
20	木	いるまやさい たっぷりうどん	ししゃものからあげ きゃべつのうめあえ		ゆでうどん なたねあぶら さとも でんぶん こめこ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きゃべつ こまつな うめぼし	591 25.3 417
21	金	ツナピラフ	やきフランクフルト やさいスープ		せいはいくまい むぎ バター なたねあぶら じゃがいも	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ	600 24.3 257
25	火	ごはん	さばのおろしソースかけ いそのかあえ みそしる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば きざみのり わかめ みそ	だいこん こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	607 23.7 330
26	水	かふう あんかけそば	にくだんごのもちごめむし くだもの		ホットラーメン でんぶん なたねあぶら ごまあぶら パンこ もちごめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	はくさい にんじん もやし にら ほししいたけ ねしょうが にんにく たまねぎ みかん	622 29.4 296
27	木	カレーライス	てづくりふくじんづけ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター しろごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが だいこん きゅうり れんこん	632 21.5 275
28	金	きんぴらごはん	のりしおからあげ さつまじる		せいはいくまい むぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめこ さつまいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あおさ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しらたき ごぼう こまつな だいこん ながねぎ	640 28.6 345
給食回数			《17回》		平均栄養量			617 24.6 335

※都合により献立を変更することがあります。