

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)
13	火	ななくさごはん	さわらのからあげ みそしる		せいはくまい さとう なたねあぶら でんぶん こめこ じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ	だいこん かぶ にんじん せり だけのこ ほししいたけ こまつな たまねぎ	605 26.0 304
14	水	おかめうどん	しらたまぜんざい ならあえ		じごなうどん さとう しらたまだんご しろこま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう あずき	ほししいたけ ながねぎ にんじん だいこん れんこん ねしょうが	673 26.4 319
15	木	キャロット バターライス	メキシカンチキン ジュリエンスープ		せいはくまい バター なたねあぶら でんぶん こめこ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ	612 27.5 267
16	金	しょくパン いちごジャム	はなやさいのクリームに フレンチサラダ		しょくパン バター いちごジャム こむぎこ じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ぶろっこりー たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり きゃべつ コーン	679 24.4 455
19	月	しょうゆラーメン	ツナはるまき だいこんのちゅうかうつけもの	 めん献立 第1位	ホットラーメン さとう はるまきのかわ でんぶん なたねあぶら こまあぶら	やきぶた ぶたにく きざみのり ツナ ぎゅうにゅう	メンマ ながねぎ こまつな たまねぎ きゃべつ だいこん だいこんば	589 24.5 293
20	火	ごはん	とりにくのみそやき はくさいのつけもの さんかいじる	 給食委員会 考案献立	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ きざみこんぶ かまぼこ わかめ うすらたまご	はくさい ゆず にんじん ながねぎ	588 25.6 279
21	水	ココアパン	とうふだんごのスープ くだもの (ぼんかん)	 パン献立 第1位	コッパパン でんぶん なたねあぶら はるさめ グラニューとう	ココア ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	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 きくらげ ぼんかん	584 24.7 330
22	木	カレーライス	キャロットラペ	 ごはん献立 第1位	ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター オリーブゆ 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	636 21.0 266
23	金	ごはん	すきやきぶたに おちゃいりふりかけ からしあえ	 地産産 献立	ごはん なたねあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ はなかつお ちりめんじゃこ	しらたき はくさい ながねぎ しいたけ えのきだけ せんちゃ こまつな もやし にんじん	616 28.9 453
24	土	ポテトピラフ	やきフランクフルト やさしいスープ	 ごはん献立 第2位	せいはくまい むぎ なたねあぶら バター じゃがいも マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン	たまねぎ にんじん コーン はくさい	675 26.2 263
27	火	カレーなんばん	だいがくいも おひたし		ゆでうどん バター なたねあぶら こむぎこ さつまいも さとう くろこま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう もやし	640 20.9 297
28	水	チャーハン	わんだんスープ フルーツヨーグルト		せいはくまい むぎ なたねあぶら こまあぶら ワンタンのかわ さとう	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト	にんじん ながねぎ コーン こまつな もやし りんごかん パイナップル おとうがかん	606 21.2 300
29	木	バターロール	ツナおろしスパゲティ みずないりサラダ		バターロール バター スパゲティ オリーブゆ さとう しろこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ツナ きざみのり	だいこん みずな きゅうり きゃべつ にんじん コーン	619 22.8 317
30	金	ごはん	さばのゆずみそかけ こまつなのこうみあえ けんちんじる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう しろこま こまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	ゆず こまつな もやし にんじん にんにく ながねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	661 24.9 338
給食回数		給食に関するお知らせ 2学期の給食から、物産高騰の中でも質を維持した給食提供を するため、主食等の高騰分を市費にて負担し、提供しています。 (保護者負担の学校給食費に変更はありません)			平均栄養量			627 24.1 320