

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えび	かに	主要材料			エネルギーたんぱく質	脂質	食塩
								(赤) 主に体をつくるものになる	(緑) 主に体の調子を整えるものになる	(黄) 主にエネルギーのもとになる			
1	木	パン 牛乳 たちおフライ まめサラダ やさいスープ	*					牛乳 たちお だいすこ しろいんげんまめ きんときまめ ウインナー	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	パン パンこ あぶら こむぎこ でんぷん ノンオイルごまドレッシング	626 kcal 26.8 g	24.2 g 2.7 g	
2	金	ごはん 牛乳 たらとじゃがいものあげに わかめスープ ★くだもの						牛乳 たら だいす とうふ わかめ ベーコン	えだまめ たまねぎ スイートコーン缶 にんじん りんご	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう でんぷん	627 kcal 23.8 g	16.8 g 1.7 g	
5	月	パン 牛乳 チーズ チリコンカーン マゼドアンスープ フルーツミックス	*		*			牛乳 チーズ ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ おうとう (もも)缶 みかん缶 パイン缶	パン こむぎこ じゃがいも	640 kcal 28.9 g	22.3 g 2.8 g	
6	火	むぎ入りごはん 牛乳 ぎゅうにくのしぐれに こまあえ みそしる						牛乳 ぎゅうにく こんぶ なまあげ みそ	こんにゃく しょうが はくさい こまつな だいこん ねぎ	ごはん むぎ さとう ごま じゃがいも	614 kcal 27.5 g	17.8 g 2.0 g	
7	水	ごはん 牛乳 なまあげのごもくいため にらたまごスープ くだもの			*			牛乳 なまあげ ぶたにく みそ たまご ベーコン	たけのこ にんじん ビーマン にんじん たまねぎ にら みかん	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	607 kcal 26.0 g	20.8 g 1.8 g	
8	木	パン 牛乳 ブルーベリージャム さけフライ ほうれんそうとアーモンドのサラダ かぼちゃのミルクスープ <行事食 目の愛護デー>	*			*		牛乳 さけ 牛乳 ベーコン だしりんぼにゅう なま咧-U	キャベツ ほうれんそう スイートコーン缶 たまねぎ かぼちゃペースト パセリ	パン ブルーベリージャム あぶら こむぎこ パンこ アーモンド さとう オリーブゆ バター	634 kcal 28.5 g	23.3 g 2.6 g	
9	金	ごはん 牛乳 ★きびなごのごまだれかけ ひじきのいために みそしる	*					牛乳 きびなご とりにく だいす あぶらあげ ひじき とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ はだいこん えのきだけ	ごはん あぶら ごま でんぷん さとう さとう あぶら じゃがいも	612 kcal 25.7 g	16.8 g 2.1 g	
12	月	パン 牛乳 カレーチキンフリカッセ こまつなのスープ アップルポテト	*		*			牛乳 とりにく 牛乳 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな りんご缶 りんごかじゅう	パン こむぎこ パター あぶら さつまいも あぶら さとう	618 kcal 24.1 g	22.3 g 2.3 g	
13	火	ごはん 牛乳 マーボーとうふ しょうゆたまご きゅうりのしおもみ	*		*			ぶたにく みそ とうふ はまなっとう うずらたまご	にんじん たけのこ にら しょうが しいたけ にんにく きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	604 kcal 25.9 g	21.2 g 2.4 g	
14	水	ごはん 牛乳 さばのみそに ★れんこんきんぴら のっぺいじる						牛乳 さば みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	ごはん さとう ごま さとう あぶら さといも でんぷん	639 kcal 27.5 g	18.0 g 2.1 g	
15	木	ソフトめん 牛乳 ミートソース ★じゃがいものすあげ くだもの	*		*			牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース ぶどう	ソフトめん こむぎこ パター じゃがいも あぶら	668 kcal 25.0 g	23.7 g 2.2 g	
16	金	ごはん 牛乳 とりにくのてりに こまあえ みそしる						牛乳 とりにく みそ あぶらあげ わかめ	さやいんげん しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす にんじん	ごはん さとう でんぷん ごま	624 kcal 27.2 g	18.1 g 2.2 g	
19	月	パン 牛乳 いちごジャム ★いかりのリングフライ コーンサラダ ミネストローネ	*			*		牛乳 いかり だいすこ だいすこ(ワザ)ズ しろいんげんまめ ベーコン	スイートコーン缶 きゅうり たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー パセリ	パン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら でんぷん マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも マカロニ オリーブゆ	620 kcal 23.8 g	21.8 g 2.5 g	
20	火	ごはん(やらまいか) りよくちや ふじさんコロック ひじきのいために きりほしだいこんのみそしる みかんタルト <ふるさと給食の日>	*					ぶたにく とりにく たけのこ だいす ひじき みそ あぶらあげ とうにゅう	りよくちや たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ ぶなしめじ こまつな きりほしだいこん みかん みかんかじゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう さとう さとう あぶら	625 kcal 16.1 g	16.5 g 2.1 g	
21	水	ごはん(やらまいか) 牛乳 さわらのしおやき じゃがいものそぼろあえ みだくさんじる						牛乳 さわら ぶたにく とうふ	えだまめ しょうが だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	633 kcal 28.1 g	18.8 g 1.8 g	
22	木	パン 牛乳 とりにくのトマトに ★フライビーンズ かぼちゃとおおむぎのスープ						牛乳 とりにく きんときまめ ベーコン	たまねぎ トマト缶 ぶなしめじ にんにく かぼちゃ たまねぎ スイートコーン缶 にんじん パセリ	パン オリーブゆ でんぷん カシューナッツ でんぷん あぶら おおむぎ	623 kcal 28.5 g	24.8 g 2.5 g	
23	金	ごはん 牛乳 あつやきたまご ★ごもくきんぴら みそしる			*			牛乳 たまご ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごはん さとう あぶら でんぷん さとう ごま あぶら じゃがいも	629 kcal 23.2 g	17.6 g 2.1 g	
26	月	パン 牛乳 ドライカレー こぶきいも パスタブルスープ はちみつレモンゼリー	*		*			牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ほしぶどう しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ レモンかじゅう	パン こむぎこ じゃがいも さとう はちみつ	624 kcal 24.4 g	18.1 g 3.2 g	
27	火	ごはん 牛乳 とりにくのてんぷら うまに すましじる	*			*		牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん こんにゃく れんこん ごぼう さやいんげん しいたけ こまつな	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま	627 kcal 24.7 g	18.8 g 1.7 g	
28	水	ごはん 牛乳 がんものぶくめに じゃことこまつなのいためもの さつまいものみそしる						牛乳 がんもどき(とうにゅう・だいすこ) しらすぼし みそ	にんじん(がんもどき) こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう あぶら・でんぷん(がんもどき) ごま ごまあぶら さつまいも	662 kcal 25.0 g	22.6 g 2.7 g	
29	木	むぎ入りごはん 牛乳 きのこごはん ★いかりのてんぷら かきたまじる <行事食 お月見(十三夜)>	*		*			牛乳 あぶらあげ いかり とうふ たまご	にんじん ぶなしめじ えだまめ しいたけ たまねぎ ほうれんそう	ごはん むぎ さとう あぶら こむぎこ でんぷん でんぷん	622 kcal 24.0 g	19.0 g 1.6 g	
30	金	きゅうしょくなし(おべんとうもち)											

○印は持参米飯の日です。(ごはんをわすれないようにしましょう)

★はカミカミメニューです。(よくかんで食べましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。

使用されている食品がわかるように献立名の横に\*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんにも小麦が使用されています。しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準	1・2年	530 kcal 21.9 g	14.7 g 2.0 g
	3・4年	650 kcal 26.8 g	18.0 g 2.0 g
	5・6年	780 kcal 32.2 g	21.7 g 2.5 g

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

毎月19日は、食育の日