

日付	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のになる		
1月	パン 牛乳 ビーフストロガノフ スパイシーポテト くだもの	*	*				牛乳 ぎゅうにく なまクリーム ひよこまめ	たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム にんにく オレンジ	パン こむぎこ パター あぶら じゃがいも あぶら でんぷん	624 kcal 26.7 g	22.7 g 2.0 g
2火	ごはん 牛乳 あわせず たまごいりしらすちらし ★こんにゃくのおかかいため さわにわん ヨーグルト <行事食 歯と口の健康>		*				牛乳 たまご しらすぼし かつおぶし ぶたにく ヨーグルト	えだまめ しょうが こんにゃく きくらげ だいこん ごぼう たけのこ にんじん みつば	ごはん さとう(あわせず) あぶら ごま さとう はちみつ ごまあぶら	630 kcal 25.7 g	16.1 g 3.0 g
3水	ごはん 牛乳 さんしょくごはん のりポテト すましじる いちごゼリー	*					牛乳 とりにく だいず あおのり とうふ	スイートコーン缶 えだまめ たけのこ ほうれんそう えのきだけ いちご	ごはん さとう あぶら じゃがいも あぶら でんぷん ふ さとう	668 kcal 23.9 g	19.6 g 1.5 g
4木	パン 牛乳 チーズ たらのレモンソースあえ こぶきもち ジュリエンスープ			*			牛乳 チーズ たら ぶたにく	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	628 kcal 30.7 g	21.8 g 3.4 g
5金	ごはん 牛乳 さわらのからあげ ごまあえ みだくさんじる メープルマフィン						牛乳 さわら とりにく あぶらあげ とうにゅう	キャベツ こまつな だいこん にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら ごま じゃがいも こめこ さとう メープルシロップ	679 kcal 25.9 g	19.3 g 1.6 g
8月	パン 牛乳 いちごジャム ポークビーンズ ほうれんそうソテー くだもの			*			牛乳 ぶたにく だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ほうれんそう スイートコーン缶 バナナ	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう あぶら	653 kcal 26.3 g	21.0 g 2.4 g
9火	ごはん 牛乳 ちゅうかはん しゅうまい ★きゅうりのなんぼんづけ	*	*				牛乳 ぶたにく うずらたまご ぶたにく だいずこ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが しいたけ しょうが にんにく たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら さとう ラー油	652 kcal 26.7 g	22.7 g 2.2 g
10水	ごはん 牛乳 やきのり さばのねぎソースかけ うまに みそじる						牛乳 やきのり さば とりにく みそ あぶらあげ	ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ たまねぎ こまつな	ごはん あぶら でんぷん さとう さとう あぶら じゃがいも	621 kcal 24.9 g	15.5 g 2.0 g
11木	パン 牛乳 メープルジャム ホワイトシチュー やさしいサラダ ★フライビーンズ	*	*				牛乳 牛乳 とりにく チーズ だっしふんにゅう だいず きんときまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン メープルジャム じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう あぶら でんぷん あぶらアーモンド	679 kcal 27.2 g	27.8 g 2.4 g
12金	ごはん 牛乳 とりにくとうずらたまごのさっぱり アーモンドあえ さわにわん		*				牛乳 とりにく うずらたまご あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう だいこん たけのこ にんじん ごぼう みつば	ごはん さとう でんぷん アーモンド	628 kcal 27.3 g	20.3 g 2.0 g
15月	パン 牛乳 しずおかポークサンド ちゃのかしんじゃが うずらたまごのスープ <ふるさと給食週間>			*			牛乳 ぶたにく うずらたまご ベーコン	たまねぎ アップルソース にんにく ちゃ たまねぎ にんじん スイートコーン缶 チンゲンサイ	パン さとう じゃがいも でんぷん	652 kcal 29.9 g	23.6 g 2.9 g
16火	ごはん 牛乳 いかいりいすあげはん ひじきのいために こくしょうじる <ふるさと給食週間>						牛乳 えそ くち たい いか とりにく だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ	キャベツ にんじん たけのこ にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん でんぷん さとう さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	627 kcal 24.3 g	15.5 g 2.7 g
17水	ごはん 牛乳 いえやすくんカレー ★きりぼしだいこんのサラダ くだもの <ふるさと給食週間>	*	*				牛乳 ぶたにく チーズ はまなつとう	たまねぎ にんじん じゃがいも すりおろしりんご トマト缶 にんにく きゅうり きりぼしだいこん たくあん すいか	ごはん じゃがいも さつまいも カレールウ(こむぎこ) パター ごまあぶら ごま さとう	629 kcal 19.1 g	17.0 g 2.1 g
18木	うどん 牛乳 ごもくうどん しらすいりかきあげ こまつなのおひたし <ふるさと給食週間>		*				牛乳 とりにく あぶらあげ なるとまき(たら・たい) しらすぼし あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんじん キャベツ こまつな	うどん でんぷん さとう(なるとまき) こむぎこ あぶら	621 kcal 27.5 g	21.4 g 2.8 g
19金	ごはん 牛乳 にじますのごまだれかけ さんさいのもの みだくさんじる まんじゅう <ふるさと給食週間>	*	*				牛乳 にじます とりにく あぶらあげ とうふ あすき しろいんげんまめ かんてん	こんにゃく わらび にんじん ぜんまい たけのこ えのきだけ かんぴょう だいこん にんじん こまつな	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん さとう こむぎこ さとう くらざとう みずあめ	682 kcal 26.1 g	16.3 g 1.8 g
22月	パン 牛乳 チキンてりにサンド ミネストローネ みかんゼリー		*				牛乳 とりにく しろいんげんまめ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー パセリ みかんかじゅう	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ みずあめ さとう	634 kcal 29.5 g	20.2 g 2.7 g
23火	ごはん 牛乳 ★いわしのいそべあげ たけのことあらめのにも かきたまじる	*	*				牛乳 いわし あおのり ちくわ(いとよりだい・えそ) あらめ たまご とうふ	たけのこ さやえんどう たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さとう でんぷん(ちくわ) でんぷん	629 kcal 24.5 g	21.2 g 1.9 g
24水	ごはん 牛乳 すぶた もやしサラダ ヨーグルト			*			牛乳 ぶたにく いか ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しいたけ もやし きゅうり スイートコーン缶	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	666 kcal 24.8 g	17.8 g 2.0 g
25木	パン 牛乳 ★いかのトマトソースあえ やさしいスープ とうもろこし						牛乳 いか だいず ベーコン	えだまめ トマトジュース キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	パン あぶら でんぷん さとう じゃがいも	631 kcal 31.6 g	22.5 g 2.4 g
26金	ごはん 牛乳 たちうおフライ キャベツのしおもち とんじる	*	*				牛乳 たちうお だいずこ とうふ ぶたにく みそ	キャベツ だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ でんぷん ごま	632 kcal 22.6 g	22.5 g 1.7 g
29月	パン 牛乳 みっかびきゅうコロッケ ポイルキャベツ しろいんげんまめのミルクスープ れいとうみかん <ふるさと給食週間>	*		*			牛乳 ぎゅうにく だいずこ しろいんげんまめ きゅうにゅう ベーコン なまクリーム	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら でんぷん さとう マーガリン バター	650 kcal 25.1 g	24.1 g 2.4 g
30火	ごはん 牛乳 ポークカレー しょうゆたまご ★きゅうりのあさづけ	*	*	*			牛乳 ぶたにく チーズ うずらたまご	たまねぎ にんじん グリンピース すりおろしりんご トマト缶 にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも カレールウ(こむぎこ) パター ごま	651 kcal 23.1 g	20.9 g 2.3 g

○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。(よくかんでたべましょう)

※ 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。全てのめん類に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