

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1144 - たんぱく質	
2 火		チキンカレーライス		鶏肉	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	カレー粉,清酒,とりがら,トマトピューレー,中濃ソース,塩,しょうゆ	64.7 kcal	
		ひよこめいりサラダ	○	ひよこ豆	上白糖,油	キャベツ,きゅうり	塩,しょうゆ,酢	20.5 g	
		れいとうみかん 				みかん			
3 水		わかめとじゃこのごはん		ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米,白ごま		だし昆布,花かつお,清酒	55.8 kcal	
		にくじゃが	○	豚肉	油,つきこんにやく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	清酒,花かつお,だし昆布,しょうゆ,みりん	21.2 g	
		いろいろやさいのあえもの			上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ラー油,からし,米酢		
4 木		ひやしラーメン		豚肉,赤みそ,白みそ	冷凍ラーメン,ごま油,ねりごま,上白糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,もやし,にんじん,こまつな	トウバンジャン,清酒,だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ,こしょう,ラー油	57.1 kcal	
		ビーンズポテト	○	大豆	あげ油,じゃがいも			塩,こしょう,パプリカ,ガーリックパウダー	25.8 g
		きよほう 				巨峰			
5 金		ぶどうパン			ぶどうパン			56.7 kcal	
		さかなのオニオンソースかけ	○	たら(切身)	でんぷん,上白糖,油	たまねぎ	塩,こしょう,白ワイン,酢,しょうゆ,からし,パセリ	21.4 g	
		フレンチサラダ			上白糖,油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	塩,酢,からし		
		ミネストローネ		ベーコン,豚肉,ひよこ豆	油,じゃがいも,シエルマカロニ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	赤ワイン,とりがら,ローリエ,ケチャップ,塩,こしょう,中濃ソース,パセリ		
8 月		こうやどうふのそぼろどん		鶏ひき肉,凍り豆腐	米,油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),さやいんげん	清酒,花かつお,しょうゆ	58.8 kcal	
		みそしる	○	油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお	25.0 g	
		りんご 				りんご			
重陽の節句 9 火		くりおこわ 		油揚げ	米,もち米,むきくり		だし昆布,花かつお,清酒,みりん,しょうゆ	55.8 kcal	
		さかなのてりやき	○	からふとます	上白糖,でんぷん	しょうが汁	清酒,花かつお,しょうゆ,みりん	27.5 g	
		きっかあえ 				もやし,こまつな,干し菊	しょうゆ		
		きのこのみそしる 		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,しめじ,なめこ,ねぎ	だし昆布,花かつお		
10 水		いかフライバーガー		いか,鶏卵	コッペパン,あげ油,小麦粉,パン粉	キャベツ	塩,カレー粉,清酒,塩,ケチャップ,ウスターソース,からし	55.8 kcal	
		ジャーマンポテト	○	ベーコン	油,バター,じゃがいも	たまねぎ	塩,こしょう,パセリ	27.2 g	
		もやしスープ		豚肉	油	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,こまつな	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ		
		パレンシアオレンジ 				パレンシアオレンジ			
11 木		ちゅうかどん		豚肉,いか	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,キャベツ,ねぎ	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	56.4 kcal	
		はるさめサラダ	○	生わかめ	普通はるさめ,上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,からし	20.2 g	
		グレープゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース			
12 金		ひじきとあぶらあげのごはん		油揚げ,干ひじき	米,三温糖	にんじん,さやいんげん	だし昆布,花かつお,清酒,みりん,しょうゆ	56.3 kcal	
		ぎせいとうふ	○	鶏ひき肉,絞り豆腐,鶏卵	油,上白糖	しょうが汁,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	清酒,塩,しょうゆ	26.4 g	
		よしのじる		鶏肉	こんにやく,じゃがいも,でんぷん	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ		
16 火		ごはん			米			59.2 kcal	
		さばのみそに	○	さば,赤みそ	上白糖	しょうが,ねぎ	みりん,清酒	26.9 g	
		あぶらあげとえのきいりおひたし		油揚げ		えのきたけ,キャベツ,にんじん	しょうゆ,みりん		
		かきたまじる 		木綿豆腐,鶏卵	でんぷん	たまねぎ,にんじん,ねぎ,にら	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ		

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1144 - たんぱく質	
17 水		とりごもく		鶏肉,油揚げ	米,押麦,白ごま	しめじ,にんじん,さやいんげん	だし昆布,花かつお,清酒,みりん,しょうゆ	56.5 kcal	
		ひじきいりたまごやき	○	鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵	油,上白糖	たまねぎ,にんじん	塩,うすくししょうゆ	27.6 g	
		とんじる		豚肉,赤みそ,白みそ,木綿豆腐	ごま油,こんにやく,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	清酒,だし昆布,花かつお		
3・4 みどり給食級なし	18 木	あんかけやきそば 		豚肉,いか	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ(水煮),キャベツ,もやし,にら	清酒,塩,こしょう,とりがら,しょうゆ,スープ,酢	58.0 kcal	
		だいずとさつまいものあげに	○	煎り大豆	あげ油,さつまいも,水あめ,上白糖,白ごま			塩,しょうゆ	23.3 g
		なし 					なし		
19 金		まいたけごはん 		鶏肉,油揚げ	米	まいたけ,にんじん,さやいんげん	だし昆布,花かつお,清酒,塩,みりん,しょうゆ	56.0 kcal	
		ししゃものごまやき	○	ししゃも	でんぷん,白ごま			27.3 g	
		やさいのおかかあえ		糸削り		キャベツ,もやし,こまつな	しょうゆ,みりん		
		ごじる		豚肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	だし昆布,花かつお,清酒		
22 月		チャーハン		豚肉,鶏卵	米,油,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,グリーンピース	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん	56.1 kcal	
		ござかなのからあげ	○	小あじ	あげ油,でんぷん	しょうが汁	しょうゆ,清酒	22.8 g	
		ワントンスープ		鶏肉	油,ワントンの皮	にんじん,たまねぎ,にんにく,もやし,ねぎ,こまつな,しょうが	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ		
24 水		はちみつレモントースト			無塩食パン,ソフトマギ マーガリン,はちみつ	レモン		58.5 kcal	
		ポークビーンズ	○	豚肉,大豆	油,じゃがいも,上白糖,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールトマト,ピューレー,ウスターソース	赤ワイン,とりがら,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレー	22.4 g	
		ガーリックドレッシングサラダ		耐熱糸寒天	白ごま,オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく,たまねぎ	しょうゆ,酢,からし		
		かき 				なし			
25 木		ごはん			米			57.1 kcal	
		さかなのびりからやき	○	さわら	三温糖,でんぷん,白ごま	しょうが汁	清酒,しょうゆ,みりん,トウバンジャン	24.5 g	
		かわりきんぴら			あげ油,じゃがいも,ごま油,糸こんにやく,三温糖	洗いごぼう,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,塩		
		いなかじる		油揚げ,木綿豆腐	こんにやく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,しょうゆ,塩		
給食なし 4 年 生	26 金	ナポリタン		ベーコン,ウィンナー,粉チーズ	スパゲティ,バター,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールトマト,ピーマン	塩,こしょう,ケチャップ,パセリ	64.9 kcal	
		キャロットソースサラダ	○		上白糖,油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん	塩,しょうゆ,からし	21.6 g	
		アップルケーキ 		鶏卵,生クリーム,牛乳調理用	小麦粉,バター,三温糖,上白糖	レモン,りんご	ベーキングパウダー,バニラエッセンス,白ワイン		
29 月		ミルクパン 			ミルクパン			60.8 kcal	
		かぼちゃのグラタン 	○	鶏肉,牛乳調理用,ピザチーズ	油,ツイストマカロニ,バター,小麦粉	たまねぎ,かぼちゃ,にんじん	塩,こしょう,とりがら,パセリ	25.0 g	
		りんごとたまねぎのドレッシングサラダ			上白糖,油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,りんご	塩,酢,しょうゆ,パプリカ,からし		
30 火		さんまのひつまぶし		さんま	米,米粒麦,あげ油,でんぷん,三温糖,白ごま	しょうが汁,葉ねぎ	清酒,しょうゆ,みりん	60.1 kcal	
		ちくさあえ 	○	鶏卵,油揚げ	油,糸こんにやく,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	清酒,しょうゆ,酢	21.7 g	
		すましじる		木綿豆腐,乾燥わかめ		にんじん,たまねぎ,えのきたけ	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ		

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。