



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	わかめごはん		マーボーじゃが はるさめサラダ	学乳, 炊きこみわかめ, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	米, 白いりごま, じゃが いも, しらたき, 油, 砂 糖, ごま油, でんぷん, 緑 豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, 干し椎 茸, にんにく, しょうが, グリ ンピース, きゅうり, キャベ ツ, 冷凍ホールコーン	647 kcal 21.9 g 20.1 g 2.1 g
10 月	たけのこごはん 【野菜の日こんだて】		さわらのねぎみそにんにく焼き 春キャベツのあさづけ風 さわにわん	学乳, 油揚げ, さわら, 白 みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, 白 いりごま	たけのこ, にんじん, 干し椎 茸, にんにく, 長ねぎ, キャベ ツ, きゅうり, しょうが, だい こん, こまつな	566 kcal 27.2 g 19.6 g 2.6 g
11 火	マーボーやきそば		ツナとかいそうのサラダ りんご	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤 みそ, 押し豆腐, ツナオ イル漬け, カットわかめ	蒸し中華めん, 砂糖, で んぷん, ごま油, 油, 白い りごま	にんにく, しょうが, にんじ ん, 干し椎茸, たまねぎ, こま つな, 長ねぎ, キャベツ, 冷凍 ホールコーン, きゅうり, り んご	637 kcal 29.5 g 24.3 g 2.3 g
12 水	ウインナードッグ		ポトフ ハニーフルーツヨーグルト	学乳, ウインナー, ピザ チーズ, 豚肉, うずらら ん水煮, プレーンヨーグ ルト	コッペパン, じゃがい も, 油, はちみつ	にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, セロリー, かぶ, もも缶, パイン缶, みかん缶	643 kcal 29.1 g 29.8 g 2.1 g
13 木	キムタクごはん		からあげサラダ たまごとあおなのスープ	学乳, 豚肉, 鶏肉, ベーコ ン, たまご	米, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 油, 砂糖	はくさいキムチ, ピーマン, にんじん, たくあん, 冷凍 ホールコーン, キャベツ, も やし, きゅうり, たまねぎ, こ まつな	592 kcal 26.3 g 22.3 g 2.5 g
14 金	カレーライス 【1年生給食開始】		ツナサラダ オレンジ	学乳, 豚肉, ツナオイル 漬け	米, じゃがいも, 油, 豆乳 クリームバター, 小麦 粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, しょう が, にんにく, キャベツ, きゅ うり, 冷凍ホールコーン, も やし, オレンジ	635 kcal 18.7 g 22.0 g 2.1 g
17 月	かむかむ くきわかめごはん		生あげのみそいため 小松菜とじゃこのあえもの	学乳, くきわかめ, 生揚 げ, 豚肉, 赤みそ, ちりめ ん	米, 白いりごま, じゃが いも, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 白すりごま	キャベツ, たまねぎ, にんじ ん, 干し椎茸, にんにく, しょ うが, こまつな, はくさい	599 kcal 23.4 g 18.7 g 2.4 g
18 火	ごはん		さわらの西京やき こうみあえ とん汁	学乳, さわら, 白みそ, 豚 肉, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 砂糖, 油, ごま油, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅう り, にんじん, もやし, ごぼ う, だいこん, 長ねぎ	583 kcal 27.8 g 18.7 g 2.2 g
19 水	黒ざとうパン		ポテトのミートグラタン たまご入りコーンスープ オレンジ	学乳, 豚ひき肉, レンズ まめ, ピザチーズ, 鶏肉, たまご	黒砂糖パン, じゃがい も, 油, パン粉, でんぷん	たまねぎ, にんじん, マッ シュルーム, にんにく, パセ リ, 冷凍ホールコーン, ク リームコーン, こまつな, オ レンジ	609 kcal 28.1 g 21.3 g 2.9 g
20 木	ひじきごはん		ししゃものいそべあげ ごまあえ かきたま汁	学乳, 芽ひじき, 鶏肉, 油 揚げ, ししゃも, あおの り, 木綿豆腐, たまご, カットわかめ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, 白 すりごま, 練りごま, で んぷん	にんじん, グリンピース, も やし, こまつな, はくさい, た まねぎ	606 kcal 26.9 g 23.3 g 2.8 g
21 金	スパゲッティ ミートソース		わかめとツナのサラダ オレンジゼリー	学乳, 豚ひき肉, ツナオ イル漬け, カットわか め, 粉寒天	スパゲッティ, オリーブ 油, 小麦粉, 砂糖	にんじん, たまねぎ, マッ シュルーム, しょうが, にん にく, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコー ン, みかん缶	593 kcal 23.1 g 21.0 g 2.1 g
24 月	ごはん		さばのゆずみそだれ いそあえ さつま汁	学乳, さば, 白みそ, 刻み のり, 鶏こま肉, 木綿豆 腐, 赤みそ	米, 油, 砂糖, こんにゃ く, さつまいも	ゆず, こまつな, にんじん, キャベツ, もやし, ごぼう, だ いこん, 長ねぎ	599 kcal 27.3 g 19.3 g 2.3 g
25 火	チリビーンズライス		小えびのサラダ りんご	学乳, 豚ひき肉, 大豆, い んげんまめ, 冷凍むきえ び	米, 油, 小麦粉, 豆乳ク リームバター, 白すりご ま, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ピーマ ン, にんにく, しょうが, セロ リー, キャベツ, きゅうり, 冷 凍ホールコーン, りんご	626 kcal 24.0 g 19.9 g 1.8 g
26 水	ココアパン		いかのあまからあえ ミックスマッシュ ちゅうかたまごスープ	学乳, いか, 豆乳クリー ム, 豆乳, 鶏肉, 木綿豆 腐, たまご	ココアパン, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも, 豆 乳クリームバター, ごま 油	しょうが, 冷凍ホールコー ン, にんじん, たまねぎ, えの きたけ, こまつな	577 kcal 31.0 g 21.5 g 2.9 g
27 木	たまごいり ごもくチャーハン		ワンタンスープ 青のりポテト&ビーンズ	学乳, 冷凍むきえび, 豚 肉, たまご, 大豆, あおの り	米, 油, 砂糖, ごま油, 乾 しワンタン, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, グリンピース, もやし, こま つな	570 kcal 23.4 g 18.8 g 2.0 g
28 金	ごはん		のりのつくだに とりにくとだいずのうま煮 じゃこ入りサラダ	学乳, ほしのり, 鶏肉, 大 豆, 生揚げ, ちりめん じゃこ	米, 砂糖, 油, こんにゃ く, じゃがいも	ごぼう, にんじん, グリン ピース, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, こまつな	576 kcal 24.3 g 16.2 g 2.1 g



※ 仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
 ※ 毎日の食材の産地公表や給食写真はホームページに載せています。
 ぜひご覧ください。

