

1がつこんだてひょう

ひらき ひょう	ぎょう ひょう	こんだて	あかのなかま ちやくになるたべもの	きいろのなかま ねつちからになるたべもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギー (kcal)	
8	水	給食なし 4時間授業					
9	木	ブラックカレー	とりにく・めひじき	こめ・じゃがいも・こむぎこ あぶら・バター・はちみつ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	638	
		かいそうサラダ	わかめ	あぶら・さとう・こま	キャベツ・もやし・にんじん・コーン きゅうり・たまねぎ		
		みかんゼリー	こなかんてん		みかんジュース・みかん(かんづめ)		
10	金	まるパン		まるパン		672	
		おみくじコロッケ	だいず・ぶたにく・チーズ ウインナー・うすらのたまご	じゃがいも・かんそうマッシュポテト あぶら・こむぎこ・パンこ	にんじん・たまねぎ		
		オニドレサラダ		あぶら・さとう	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん コーン・たまねぎ		
		とうふのスープ	とりにく・とうふ・わかめ		たけのこ・にんじん・たまねぎ		
13	月	成人の日					
14	火	ごはん		こめ		577	
		さかなのりきゅうやき	さわら	さとう・こま	しょうが		
		あえもの	わかめ	さとう	キャベツ・こまつな・もやし・にんじん		
		たまごのみそしる	たまご・とうふ・みそ		こまつな		
15	水	ブルコギどん	ぶたにく	あぶら・さとう・でんぶん	にんじん・たまねぎ・もやし・ながねぎ・にら	596	
		はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ・あぶら・さとう・こま	にんじん・コーン・もやし・キャベツ・きゅうり		
		パイ			パイ		
16	木	あしたばパン		あしたばパン		565	
		チーズオムレツ	ベーコン・たまご・チーズ	バター・あぶら	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
		キャベツとコーンのサラダ		さとう	コーン・キャベツ・もやし・きゅうり		
		かぶいりポトフ	ぶたにく	じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・かぶ		
17	金	きんぴらごはん		こめ・もちこめ・さとう・あぶら	ごぼう・にんじん・ほししいたけ	536	
		きびなごのからあげ	きびなご	こむぎこ・でんぶん	にんにく・しょうが		
		おかかあえ	かつおぶし		キャベツ・にんじん・もやし・こまつな		
		とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	ごぼう・にんじん・ながねぎ		
20	月	ごはん		こめ		654	
		あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・あつあげ・みそ	あぶら・さとう	しょうが・ピーマン・キャベツ・にんじん ほししいたけ		
		ささみサラダ	とりにく	あぶら・さとう・こま	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・コーン ながねぎ		
		とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきたけ・ながねぎ		
21	火	ガーリックフランス		ソフトフランスパン・バター	にんにく・パセリ	555	
		キャロットポタージュ	とりにく・レンズまめ ぎゅうにゅう	あぶら・こむぎこ・バター	にんじん・たまねぎ		
		ハニードレッシングサラダ		あぶら・はちみつ	キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん		
22	水	エビクリームライス	とりにく・えび・しろいんげん ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・こむぎこ・バター	にんじん・たまねぎ	610	
		フレンチサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり		
		いちご			いちご		
23	木	しょうゆラーメン	ぶたにく・わかめ	ちゅうかめん・あぶら	たけのこ・しょうが・にんにく・もやし・コーン こまつな・ながねぎ	545	
		じゃがまるくん	ぎゅうにゅう・チーズ	じゃがいも・かんそうマッシュポテト あぶら・でんぶん			
		チョレギサラダ	わかめ・のり	さとう・こま	もやし・きゅうり・にんじん・キャベツ・にんにく		
24	金	ごはん		こめ		557	
		さかなのしおやき	さけ				
		ごますあえ		さとう・こま	にんじん・こまつな・キャベツ・もやし		
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく・とうふ・みそ	じゃがいも・こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・ごぼう		
27	月	チキンライス	とりにく	こめ・あぶら	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース	560	
		あげワントンサラダ		ワントンのかわ・あぶら・さとう こま	キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・にんじん		
		こまつなとたまごのスープ	たまご・だいず	マカロニ	にんじん・たまねぎ・こまつな		
28	火	ちゃんぽんめん	ぶたにく・いか・えび さつまあげ・とうにゅう	ちゅうかめん・あぶら	しょうが・にんじん・キャベツ・ながねぎ もやし・ほししいたけ・コーン	551	
		ベーコンポテトはるまき	ベーコン・ぎゅうにゅう	はるまきのかわ・じゃがいも バター・こむぎこ・あぶら			
		いよかん			いよかん		
29	水	ごはん		こめ		607	
		くじらのたつたあげ	くじら	でんぶん・こむぎこ・あぶら	しょうが・にんにく・りんご		
		もやしのあえもの		あぶら	もやし・にんじん・きゅうり・キャベツ・しょうが		
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・えのきたけ ほししいたけ		
30	木	キムチチャーハン	ぶたにく	あぶら・さとう	しょうが・ながねぎ・はくさいキムチ・こまつな	562	
		トックスープ	とりにく・とうふ	トック	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・こまつな		
		サイダーボンチ			もも・みかん・パイ(かんづめ)		
31	金	ごはん/こまつなのふりかけ	ちりめん	こめ・こま	こまつな	578	
		カレーにくじゃが	ぶたにく・あぶらあげ	じゃがいも・こんにゃく・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース		
		わふうドレサラダ	わかめ・ちりめん	あぶら・さとう	もやし・ブロッコリー・にんじん・だいこん たまねぎ		

もりもりきゅうしゅくウィーク

全国学校給食週間

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。
*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。