



日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	赤の食品 血や肉のもとになるもの	黄の食品 熱や力のもとになるもの	緑の食品 からだの調子をととのえるもの	その他	栄 養 価 1人1日たんぱく質脂質食塩相当量
1水	ごはん かつおとじゃがいものごまみそあえ こまつなのおひたし えのきたけのみそしる	○	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ なまあげ かつおぶし	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら 白ごま 白すりごま きびざとう やきふ	しょうが こまつな もやし コーン えのきたけ ねぎ にんじん	みりん さけ しょうゆ	673 kcal 29.9 g 22.6 g 2.4 g
2木	コッペパン ★かぶのシチュー スモークチキンのサラダ かわちばんかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ★あさり なまクリーム スモークチキン	こむぎこ じゃがいも あぶら オリーブゆ きびざとう	かぶ かぶのは にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン かわちばんかん レモン	しょうゆ ベシヤメソース しお こしょう りんごす つぶみそ	642 kcal 29.7 g 21.0 g 1.8 g
7火	ごはん なっとう ひじきのいために にらのみそしる	○	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ とりにく とうふ ひじき いわしにぼし みそ	こめ つきこんにやく あぶら きびざとう じゃがいも	にんじん ごぼう にら たまねぎ ねぎ	しょうゆ さけ みりん	617 kcal 28.4 g 19.1 g 1.7 g
8水	ごはん わかたけに こまつなのからしあえ こざかなのつくだに	○	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく わかめ かつおぶし かえりにぼし	こめ じゃがいも きびざとう あぶら 白ごま	たけのこ さやえんどう にんじん もやし こまつな	うすくちしょうゆ しお さけ みりん しょうゆ からし	637 kcal 29.8 g 21.9 g 1.7 g
9木	こくどうハン タンドリーチキン こふきいも ソーセージとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あおりの ウィンナー ひよこめ	こむぎこ くらざとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぶ かぶのは キャベツ とうもろこし トマトピューレ	しお こしょう カレーこ コンソメ	663 kcal 28.2 g 24.0 g 2.5 g
10金	にくとん (ごはん にくどんのぐ) チンゲンサイのあえもの じゃがいものみそしる	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ しおこんぶ なまあげ いわしにぼし みそ	こめ いとこんにやく あぶら きびざとう 白すりごま じゃがいも あぶらふ	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ もやし しょうが ねぎ	しょうゆ テンメンジャン さけ みりん	626 kcal 28.9 g 19.9 g 2.4 g
13月	ごはん はっほうさい ショーロンボー にらともやしのラーゆあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ショーロンボー	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ラーゆ 白ごま	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ しめじ たけのこ ビーマン にんにく しょうが もやし にら	ドリアソース さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース	608 kcal 26.3 g 16.8 g 1.5 g
14火	さんざいつどん こまつなとキャベツのあえもの ミニかしわもち 	○	ぶたにく あぶらあげ なると かつおぶし あごぶし こんぶ ぎゅうにゅう ツナみずに	ソフトめん きびざとう ごまあぶら かしわもち	にんじん しめじ わらび なめこ ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ さけ しお す	663 kcal 29.7 g 17.1 g 1.5 g
15水	ハヤシライス アスパラのサラダ	○	ぶたにく だいず なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブゆ きびざとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ アスパラガス トマト	ハヤシソース ドリアソース ソース りんごす しお くるこしょう ドリアソース	671 kcal 22.9 g 22.9 g 2.4 g
16木	むぎごはん ハンバーグわふうソースがけ わふうサラダ あぶらあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう ハンバーグ ちくわ あぶらあげ いわしにぼし みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら きびざとう ごまあぶら じゃがいも	えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな もやし だいこん ねぎ	しょうゆ みりん さけ からし す	640 kcal 27.4 g 18.2 g 2.5 g
17金	ごはん しんじゃがいものそぼろに こんぶとツナのつくだに はるキャベツのあおじそづけ	○	ぎゅうにゅう とりひきにく なまあげ かつおぶし まぐろみずに きざみこんぶ	こめ じゃがいも つきこんにやく きびざとう かたくりこ 白ごま しおこうじ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやえんどう キャベツ かぶ かぶのは あおじそ	しょうゆ みりん さけ	644 kcal 27.7 g 20.6 g 1.1 g
20月	むぎごはん フルコギ もやしのナムル わかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると とうふ	こめ むぎ きびざとう ごまあぶら はるさめ あぶら 白すりごま 白ごま	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ にら もやし ほししいたけ えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ こしょう テンメンジャン コチュジャン す ドリアソース こんぶだし	660 kcal 28.7 g 22.5 g 1.7 g
21火	ソフトフランスハン マカロニのミートソースに チーズサラダ かわちばんかん	○	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ひよこめ チーズ	こむぎこ さとう ヨートニング マカロニ オリーブゆ しおこうじ きびざとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく トマト キャベツ かわちばんかん	ケチャップ ソース しお ドリアソース コンソメ あかワイン りんごす くるこしょう	653 kcal 29.4 g 21.4 g 2.9 g
22水	むぎごはん さけのさんみやりき きりぼしだいこんのふくめに なまあげのみそしる	○	ぎゅうにゅう さけ さいきょうしろみそ みそ とりにく さつまあげ なまあげ かつおぶし	こめ むぎ きびざとう 白ごま あぶら じゃがいも	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ さけ みりん	663 kcal 29.6 g 20.7 g 2.4 g
23木	ごはん かつおてづくりふりかけ しんじゃがととりにくのもの ひじきいりおひたし	○	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ひじき	こめ きびざとう 白ごま じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやえんどう こまつな キャベツ コーン	しょうゆ みりん しお さけ	635 kcal 25.0 g 20.6 g 1.4 g
24金	ごはん ソースカツ ゆでやさい こまつなとふのみそしる	○	ぎゅうにゅう トンカツ いわしにぼし みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら きびざとう しおこうじ じゃがいも やきふ	レモン キャベツ にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ だいこん	めんつゆソース ウスターソース みりん ケチャップ	676 kcal 27.7 g 21.5 g 2.2 g
27月	くりかえ休日 ぎゅうじつ						
28火	タンメン じゃがいものバターしょうゆ ミニトマト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも バター	キャベツ ねぎ にら にんじん コーン きくらげ にんにく しょうが ミニトマト	しお こしょう しょうゆ トリガラ	651 kcal 25.6 g 23.2 g 1.8 g
29水	むぎごはん  さばのみそに さやえんどうのごまふうみあえ わかたけじる	○	ぎゅうにゅう さばのみそに とうふ わかめ みそ あごぶし こんぶ	こめ むぎ 白ごま 白すりごま 白ねりごま きびざとう じゃがいも	さやえんどう キャベツ コーン にんじん たけのこ ねぎ	しょうゆ	684 kcal 25.3 g 24.1 g 2.4 g
30木	ピザドースト とりにくともやしのスープ コロコロサラダ ミニアセロラゼリー	○	ショルダーベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく だいず	こむぎこ オリーブゆ じゃがいも はちみつ アセロラゼリー	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく トマト こまつな にんじん もやし コーン きゅうり キャベツ	ケチャップ ソース しお くるこしょう コンソメ こしょう りんごす しお つぶみそ	659 kcal 29.6 g 24.3 g 2.3 g
31金	ツナごはん ごますあえ さつまじる	○	まぐろみずに ぎゅうにゅう ボンレスハム とりにく とうふ みそ いわしにぼし	こめ きびざとう ごまあぶら あぶら 白すりごま じゃがいも こんにやく	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	しょうゆ みりん さけ す	634 kcal 26.9 g 23.2 g 2.3 g

月間栄養価	1人1日	たんぱく質	脂質	カリウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
月平均値	650kcal	17.1%(27.8g)	29.5%(21.3g)	386mg	98mg	3.0mg	3.2mg	222μg	0.72mg	0.58mg	34mg	7.3mg	2.0g
文科省基準値	653kcal	全体の13～20%	全体の20～30%	350mg	50mg	2.8mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5mg	1.8g未満

※ 材料等の都合で献立が変わることがあります。ご了承下さい。

※ 病原性大腸菌O－157等予防のため、ミニトマト以外の生野菜の使用は控えさせていただきます。くだもの、ミニトマトは流水で3回以上洗浄しています。

※ 栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。

※ 抽出した食材及び給食まるごと一食分の放射性物質検査を実施し、安全性を確認後、給食を提供しています。