

日	曜	献立名				主 な 食 品 名			エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	黄	赤	緑	kcal	g
2	月	わかめごはん	○		アジフライ キャベツのポンずあえ だいこんのみそしる	わかめごはん、あぶら、 さとう	牛乳、アジフライ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、もやし、 にんじん、レモン、 だいこん、たまねぎ、 こまつな	557	20.9
4	水	ごはん	○		エビパオズ（2こ） ぶたキムチ はるさめスープ	ごはん、あぶら、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、エビパオズ、ぶた肉、 とり肉	キムチ、もやし、ねぎ、 にら、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、しいたけ	555	22.7
5	木	じごなうどん	○		肉うどん やさいかきあげ れんこんきんぴら	うどん、さとう、かきあげ、 あぶら、ごま	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、しょうが、 しいたけ、れんこん、 こんにゃく	628	21.7
6	金	ごはん	○		わかじしカレー スパニッシュオムレツ ほうれんそうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 カレールウ	牛乳、ぶた肉、ハム、 スパニッシュオムレツ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト、 キャベツ、ほうれんそう、 とうもろこし、にんじん	649	26.8
9	月	ごはん	○		イカのサラサあげ もやしとハムのピリからあえ こまつなとじゃがいものみそしる なっとう	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、ハム、 あぶらあげ、みそ、なっとう	しょうが、もやし、 えだまめ、にんにく、 こまつな、たまねぎ	631	31.4
10	火	さつまいも ごはん	○		サケのおしゃき こんにゃくのおかかに きのこじる	さつまいもごはん、あぶら、 さとう	牛乳、ギンサケ、 さつまあげ、かつおぶし、 とり肉	こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えのき、 しいたけ、ほうれんそう	528	24.3
11	水	ナン	コーヒー ミルク		とり肉のガーリックやき チリピーズ キャロットサラダ	ナン、あぶら、さとう、 パンこ、 とことこにんじん ドレッシング	コーヒーミルク、とり肉、 だいず、ぶた肉、チーズ、 ハム	にんにく、たまねぎ、 にんじん、しょうが、 トマト、とうもろこし	603	35.2
12	木	ごはん	○		こまつなメンチカツ きりぼしだいこんのいために けんちんじる	ごはん、あぶら、さとう、 さといも 	牛乳、こまつなメンチカツ、 さつまあげ、ぶた肉、とうふ	ゆでほしミックス、 しらたき、しいたけ、 こんにゃく、だいこん、 にんじん、ごぼう	581	20.7
13	金	ちゅうかめん	○		タンメン ももまんじゅう だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら、 ももまんじゅう、さとう	牛乳、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、 もやし、にんじん、 たけのこ、きくらげ、 しょうが、にんにく、 だいこん、きゅうり	577	22.4
16	月	ごはん	○		さといもコロッケ くきわかめのいために せんべいじる	ごはん、さといもコロッケ、 あぶら、ごま、さとう、 なんぶせんべい	牛乳、くきわかめ、ぶた肉、 とり肉	にんじん、しらたき、 はくさい、ごぼう、ねぎ	577	21.2
17	火	ごはん	○		はるまき チャプチェ ちゅうかスープ	ごはん、はるまき、あぶら、 はるさめ、ごま、さとう、 かたくりこ	牛乳、ハム、とり肉、 なると	たまねぎ、こまつな、 にんじん、あかピーマン、 きくらげ、にんにく、 しょうが、はくさい、 もやし、メンマ、にら	622	17.6
18	水	 おちゃ マーブル しょくパン	○		とり肉のこうそうやき グリーンサラダ さといもシチュー	パン、はちみつ、さとう、 あぶら、さといも、 こむぎこ、バター 	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	にんにく、レモン、 キャベツ、きゅうり、 ピーマン、たまねぎ、 にんじん	653	28.7
19	木	ごはん	○		サンマのかばやき ぶた肉とれんこんのいためもの さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも	牛乳、サンマでんぶんつき、 ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しらたき、 れんこん、こんにゃく、 だいこん、にんじん、ねぎ	640	25.7
20	金	スパゲッティ	○		つけナポリタン ポテトカップグラタン ごほうサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ポテトカップグラタン、 ごまドレッシング	牛乳、ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 トマト、ごぼう、 とうもろこし	617	22.3
24	火	ごはん	○		サバのみそだれかけ ひじきのいために こんさいじる ★ほうじちゃプリン	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 ほうじちゃプリン	牛乳、サバ、みそ、ひじき、 あぶらあげ、とり肉	しょうが、しらたき、 にんじん、だいこん、 はくさい、ごぼう、ねぎ	597	25.4
25	水	かてめし	○		ササミフライ こまつなごまあえ スープおでん	かてめし、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、ササミフライ、 ちくわ、あげボール、 がんもどき、うずらたまご、 こんにふ	キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、 だいこん、こんにゃく	573	24.8
26	木	こどもパン スライス	○	スライス チーズ	ハンバーグのシャリアピンソース コロコロソーテ ABCスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、チーズ、ハンバーグ、 ウインナー、とり肉	たまねぎ、にんにく、 えだまめ、とうもろこし、 キャベツ、にんじん	659	31.9
27	金	ごはん	 おちゃ	ちゃーめん （サラダ）	ねぎしおまんじゅう（2こ） マーボーとうふ パリパリちゅうかサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、 ちゃーめん	ねぎしおまんじゅう、 ぶた肉、とうふ、みそ	おちゃ、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、ねぎ、しいたけ、 もやし、こまつな、きゅうり	540	19.7
30	月	ごはん	○		イワシのうめに 肉じゃが いそあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、イワシのうめに、 ぶた肉、のり	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しいたけ、キャベツ、もやし	587	24.4
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（Tel2949－3740）までご連絡ください。 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。						食物アレルギー代替食品 （乳）24日（火） ★ ほうじ茶プリン →ぶどうゼリー		平均栄養量	599	24.6