



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 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる もとになる食品	緑 おもに体の調子を整える もとになる食品				
2	月	じごなうどん	○		カレーなんばん だいがくいも（2こ） こまつなのぼんずあえ	うどん、さとう、 さつまいも、あぶら、 みずあめ、こま、かたくりこ	牛乳、とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 もやし、こまつな、レモン	609	22.8		
3	火	<div>せつぶんこんだて</div> ごはん	○		イワシのうめに れんこんきんぴら せつぶんかまぼこのすましじる なっとう	ごはん、こま、あぶら、 さとう	牛乳、イワシのうめに、 とり肉、とうふ、かまぼこ、 なっとう	れんこん、しらたき、 にんじん、こまつな、ねぎ	599	26.9		
4	水	ライスボール パン	○		とり肉のはちみつやき さといもシチュー フレンチサラダ	パン、はちみつ、さといも、 あぶら、さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし	610	27.1		
5	木	ごはん	○		イカのガーリックあげ チャプチェ ちゅうかスープ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、こま、 さとう	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉	にんにく、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 あかピーマン、きくらげ、 しょうが、たけのこ、 チンゲンサイ	555	25.6		
6	金	ごはん	○		サケのしおやき こんさいとり肉のピリからに ほうれんそうのおひたし	ごはん、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、ギンサケ、とり肉	たまねぎ、にんじん、 れんこん、ごぼう、 いんげん、キムチ、もやし、 ほうれんそう	567	31.0		
9	月	こぎつね ごはん	○		さといもコロック はくさいのあさづけ とんじる	こぎつねごはん、 さといもコロック、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、とうふ、みそ	はくさい、にんじん、 しょうが、こんにゃく、 だいこん、ごぼう、ねぎ	601	25.2		
10	火	<div>チーズバーガーに したべてね</div> こどもパン スライス	○	スライス チーズ	ハンバーグトマトソース ごぼうサラダ ABCスープ	パン、さとう、マヨネーズ、 マカロニ	コーヒーマルク、チーズ、 ハンバーグ、とり肉	にんにく、たまねぎ、 トマト、ごぼう、にんじん、 とうもろこし、キャベツ	625	26.0		
12	木	ごはん	○	ソース	ホッケフライ こまあえ せんべいじる	ごはん、あぶら、 なんぶせんべい、こま、 さとう	牛乳、ホッケフライ、ぶた肉	しらたき、はくさい、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 もやし、キャベツ	549	20.3		
13	金	ごはん	○		ポークしゅうまい（2こ） ぶたキムチ わかめスープ ももゼリー	ごはん、あぶら、ゼリー	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とり肉、わかめ	キムチ、もやし、たまねぎ、 にら、たけのこ、ねぎ、 しょうが	541	23.4		
16	月	ごはん	○		サバのみそだれかけ こうやとうふのうまに もやしとハムのピリからいため	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバでんぶんつき、 みそ、ハム、ぶた肉、 こうやとうふ	もやし、えだまめ、 にんにく、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、 しょうが、しいたけ、 しょうが	706	33.5		
17	火	ちゅうかめん	○		かんとんめん ももまんじゅう だいこんのごますあえ	ちゅうかめん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ももまんじゅう、こま	牛乳、ぶた肉、エビ、イカ、 なると	はくさい、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 きくらげ、しょうが、 にんにく、だいこん、 こまつな	599	24.9		
18	水	ごはん	○	おちゃ	ハヤシライス うずらたまごのくしフライ かいそうさらだ	ごはん、さとう、あぶら、 かんきつドレッシング	牛乳、 うずらたまごのくしフライ、 かいそうミックス	おちゃ、にんじん、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	607	16.7		
19	木	ごはん	○		サワラのさいきょうやき 肉じゃが キャロットサラダ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう、 こまドレッシング	牛乳、 ギンサワラさいきょうづけ、 ぶた肉、ハム	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しいたけ、とうもろこし	582	27.4		
20	金	ツイストパン	○		とり肉のレモンソース コロコロソー やさいスープ ほうじちゃプリン★	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ほうじちゃプリン	牛乳、とり肉、ウィンナー、 ベーコン	レモン、えだまめ、 とうもろこし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、セロリ	640	28.9		
24	火	ごはん	○		アジのねぎみそやき ひじきのいために さわにわん	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、 アジのふかやねぎみそづけ、 とり肉、ひじき、ぶた肉、 かまぼこ	しらたき、にんじん、 たけのこ、ごぼう、しいたけ	500	27.1		
25	水	スパゲッティ	○		つけナポリタン あおのりポテト（2こ） イタリアンサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ウィンナー、チーズ、 あおのり	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	602	21.6		
26	木	ごはん	○		こまつなメンチカツ ごもくまめ めかぶのみそしる とことこにんじんゼリー	ごはん、あぶら、さとう、 ゼリー	牛乳、こまつなメンチカツ、 だいず、さつまあげ、 こんぶ、めかぶ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、だいこん	647	22.4		
27	金	ぶどうパン	○		スパニッシュオムレツ じゃがいもとベーコンのにも ツナサラダ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、 スパニッシュオムレツ、 ツナ、ベーコン	キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 とうもろこし	589	24.7		
★ 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）20日（金） ★ほうじちゃプリン →代替乳・フランスゼリー	平均栄養量	596	25.3