

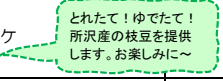



日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品		
1	月	ツイストパン	○		フライドチキン えだまめとコーンのソテー ABCスープ ★ヨーグルト	パン、かたくりこ、 あぶら、マカロニ	牛乳、とり肉、ぶた肉、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、 とうもろこし、えだまめ、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	612	29.5
2	火	ごはん	○		イワシのうめに 牛肉じゃが からしあえ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	牛乳、イワシのうめ、 牛肉	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 しいたけ、もやし、 こまつな	646	25.1
3	水	かてめし	○		イカのたつたあげ ぶた肉としらたきのいためもの だいごんのみそしる	かてめし、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、しらたき、 えだまめ、だいごん、 たまねぎ、こまつな	564	26.3
4	木	スパゲッティ	○		つけナポリタン ポテトコロッケ あじさいサラダ 	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ポテトコロッケ	牛乳、ウインナー、 チーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 トマト、むらさきキャベツ	719	25.0
5	金	ごはん	○		わ!ピピンパ ピピンパナムル トッポギいりわかめスープ みかんゼリー	ごはん、あぶら、さとう、 トッポギ、ゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉、 わかめ、なると	きりぼしだいごん、うめ、 にんにく、しょうが、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 キムチ、チンゲンサイ	570	25.4
8	月	ごはん	○		サケのしおやき ごまあえ とんじる	ごはん、ごま、さとう、 じゃがいも	牛乳、キンサケ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	もやし、キャベツ、 にんじん、こんにゃく、 だいごん、ごぼう、ねぎ	546	27.6
9	火	ナン	○		エピカツ ポークヒーンズ コールスローサラダ	ナン、あぶら、さとう、 パンこ	牛乳、エピカツ、ぶた肉、 ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	649	29.4
10	水	ごはん	○		ぶた肉のみそづけやき きんぴらごぼう もずくしる さつまいもチップス	ごはん、さとう、ごま、 あぶら、 さつまいもチップス	牛乳、ぶた肉、みそ、 とり肉、とうふ、もずく	にんにく、ごぼう、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ	572	26.7
11	木	ちゅうかめん	○		しおラーメン タコがたたこやき フルーツポンチ 	ちゅうかめん、あぶら、 タコがたたこやき、 ゼリー	牛乳、ぶた肉	キャベツ、もやし、ねぎ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、とうもろこし、 きくらげ、にんにく、 しょうが、 ミックストフルーツ	547	20.0
12	金	ごはん	○		サバのカレーたつたあげ きゅうりとたくあんのカキヤ とうふとわかめのすましじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、 サバのカレーたつたあげ、 とうふ、とり肉、わかめ	きゅうり、たくあん、 たまねぎ、にんじん	548	22.3
15	月	ごはん	○		とり肉のからあげ きりぼしだいごんのいために さわにわん	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、あぶらあげ、 ぶた肉、かまぼこ	しょうが、しらたき、 ゆでほしミックス、ごぼう、 しいたけ、たけのこ、 にんじん、こまつな	552	24.2
16	火	しょくパン	○	ブルーベリー ジャム	プレーンオムレツ パンネのトマトに やさいスープ	パン、ブルーベリージャム、 マカロニ、あぶら、さとう、 バター、じゃがいも	牛乳、オムレツ、ベーコン、 ぶた肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん	521	25.2
17	水	ごはん	○	おちゃ	はるまき マーボーなす こんにゃくサラダ	ごはん、はるまき、あぶら、 さとう、かたくりこ、 パンパンジードレッシング	ぶた肉、みそ、わかめ	おちゃ、なす、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、にんにく、 しょうが、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	551	14.7
18	木	ごはん	○		チキンカレー やきウインナー てづくりぶくじんづけ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 ごむぎこ、バター、ごま、 さとう	牛乳、とり肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 りんご、だいごん、 きゅうり、れんこん	631	22.8
19	金	じごなうどん	○		こもくうどん さといもコロッケ えだまめ 	うどん、さとう、 さといもコロッケ、 あぶら	牛乳、ぶた肉、なると	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、しいたけ、 えだまめ	594	26.4
22	月	ごはん	○		アジのねぎみそやき こうやどうぶのうまに ごほうサラダ	ごはん、あぶら、さとう、 ごまドレッシング	牛乳、アジのねぎみそづけ、 ぶた肉、こうやどうぶ	こんにゃく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、 ごぼう	600	31.1
23	火	ごはん	○	ソース	こまつなメンチカツ きわかめのいために キャベツのみそしる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、こまつなメンチカツ、 きわかめ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、キャベツ、 たまねぎ	586	21.2
24	水	エビピラフ	○		キャロットサラダ ミネストローネ メロン	エビピラフ、マカロニ、 イタリアンドレッシング、 じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、ハム、ぶた肉	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、セロリ、トマト、 にんにく、メロン	502	18.8
25	木	こどもパン スライス	○	J-ビ シロ	ハンバーグのデミグラスソース フレンチサラダ じゃがいもとベーコンのもの	パン、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	コーヒーミルク、 ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 とうもろこし	580	23.1
26	金	ごはん	○		あげぎょうざ（2こ） チンジャオロース はるさめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、とり肉	たけのこ、ピーマン、 しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、しいたけ	582	21.9
29	月	ごはん	○	ソース	しろみざかなフライ ひじきのいために たつぷりやさいのみそしる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、ひじき、あぶらあげ、 しろみざかなフライ、 とうふ、みそ	しらたき、にんじん、 だいごん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな	556	21.1
30	火	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン ポークしゅうまい（2こ） だいごんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら	牛乳、ぶた肉、しゅうまい	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、 あじつきメンマ、だいごん、 きゅうり	513	23.6

★ 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。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★マークがつけます。

食物アレルギー代替食品
(乳)1日(月)
★ヨーグルト
→ぶどうゼリー 

平均栄養量	579	24.2
-------	-----	------