

日/曜	献立	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類			
6	<b>始業式</b>									
7	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 鮭 たまご	のり / 牛乳	にんじん 絹さや	ごぼう れんこん 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	酢 塩	しょうゆ	657
か火	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 厚揚げ	ひじき	にんじん		こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ	みりん	32.6
	わかたけ汁	かつお節(だし)	昆布(だし) わかめ	きぬさや	たけのこ えのきたけ			薄口しょうゆ	しょうゆ 塩	18.6
										2.5
8	<b>入学式</b>									
か火	揚げパン(きな粉) / 牛乳	きな粉				パン	あぶら油		砂糖	618
	ペンネグラタン	豚肉	チーズ スキムミルク	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ 米粉	バター	ケチャップ	コンソメ	29.1
	まめ豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	レタス きゅうり 枝豆				ドレッシング	26.2
9	<b>新1年生給食スタート</b>									
か火	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 大根				コンソメ	3.0
	ごはん / 牛乳					ごはん				652
	ぶりの照り焼き	ぶり				ごはん 米粉 砂糖			しょうゆ	27.6
か火	大根とえのきのごま酢和え		昆布	にんじん	きゅうり えのきたけ 大根	砂糖	ごま ごま油	酢	薄口しょうゆ	19.7
	ピリ辛豆乳スープ	豚肉	豆乳 みそ		キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし	じゃがいも	ラー油		中華だし 薄口しょうゆ	2.4
10	ごはん / 牛乳					ごはん				765
か火	ハンバーグ(おろしソース)	鶏肉 豚肉	牛乳		大根	砂糖			ケチャップ ウスターソース	25.8
	ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれん草	もやし とうもろこし		バター		コンソメ	26.1
	ビーフンチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖	バター	生クリーム		3.2
13	ごはん / 牛乳					ごはん				600
か火	春菊のかき揚げ	ちくわ		春菊 にんじん	たまねぎ	さつまいも 薄力粉	あぶら油		塩	25.8
	納豆	納豆								20.2
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	じゃがいも	こんにやく			2.3
14	ごはん / 牛乳					ごはん				615
か火	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖			酒	26.7
	おから煮しめ	おから 鶏肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	砂糖	こんにやく		しょうゆ 薄口しょうゆ	14.8
	すまし汁	豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし) わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				薄口しょうゆ	2.1
15	セルフバーガー / 牛乳	チキンパティ				パン	マヨネーズ			635
か火	キャベツのサラダ	鶏肉		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり					24.1
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ レタス 大根	じゃがいも			コンソメ	24.1
	ヨーグルト		ヨーグルト							1.9
16	ごはん / 牛乳					ごはん				695
か火	ゴロゴロじゃがいものひじき煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 切り干し大根 干しいたけ	じゃがいも	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ	24.3
	さばの塩焼き	さば								23.4
	人参サラダ	ツナ		にんじん	ごぼう	砂糖	マヨネーズ	ごま	しょうゆ	1.4
17	ごはん(ふりかけ) / 牛乳					ごはん				675
か火	すき焼きうどん	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 しいたけ えのきたけ	うどん 砂糖			みりん	20.7
	野菜の茎わかめ和え		茎わかめ	にんじん ほうれん草	大根				塩	17.4
	根菜チップス				れんこん	さつまいも	あぶら油		塩	2.1
20	ごはん / 牛乳					ごはん				678
か火	豆腐のれんこんつくね焼き	豆腐 豚肉	スキムミルク	ねぎ	たまねぎ れんこん しょうが	砂糖	パン粉		塩	28.3
	五目豆	鶏肉 大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく	砂糖	油	しょうゆ	20.2
	大根と薄揚げのみそ汁	油揚げ みそ	いりこ(だし) わかめ		大根 白菜 しいたけ					2.8
21	赤飯 / 牛乳	あずき				ごはん	ごま		塩	704
か火	若楠ポークのガーリック焼き	豚肉			たまねぎ にんにく	砂糖			しょうゆ	26.1
	グリーンサラダ			チンゲン菜	レタス きゅうり				ドレッシング	21.9
	根菜たっぷりのみそ汁	みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	大根 れんこん たまねぎ	さつまいも				3.4
23	コッペパン(いちごジャム) / 牛乳					パン				668
か火	鮭のパン粉焼き	鮭	粉チーズ			薄力粉	パン粉	あぶら油	塩	34.8
	ほうれん草のコーンサラダ	ツナ		ほうれん草	もやし とうもろこし レモン(果汁)	砂糖	オリーブ油		塩	32.3
	白菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	白菜 大根 えのきたけ				コンソメ	3.1
24	ごはん / 牛乳					ごはん				691
か火	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく	かたくり粉	あぶら油		しょうゆ	19.6
	ツナサラダ		ツナ	にんじん	きゅうり キャベツ		オリーブ油	酢	塩	20.2
	ワンタンスープ	鶏肉	えび きくらげ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ	ワンタン				2.4
25	ごはん / 牛乳					ごはん				668
か火	さんまの甘露煮	さんま				砂糖			しょうゆ	34.8
	ひじきの煮物	豚肉	大豆 ひじき さつま揚げ	にんじん	ごぼう	砂糖	こんにやく	ごま油	しょうゆ	32.3
	けんちん汁	鶏肉	豆腐 いりこ	にんじん ねぎ	ごぼう 大根	サイモ	こんにやく		しょうゆ	3.1
27	ごはん / 牛乳					ごはん				741
か火	キャベツのメンチカツ	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	薄力粉	パン粉	あぶら油		27.4
	チンゲンサイのおかか和え	かつおぶし	チンゲン菜	にんじん	もやし				しょうゆ	22.6
	豆腐のみそ汁		わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ				コンソメ	1.8
28	ごはん / 牛乳					ごはん				630
か火	麻婆豆腐	豚肉	豆腐 みそ	にんじん たら	たまねぎ しいたけ しょうが	かたくり粉	ごま油		しょうゆ	24.4
	しゅうまい	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖	あぶら油		しょうゆ	19
	小松菜の磯和え	のり		にんじん	もやし	砂糖			しょうゆ	1.8
29	<b>昭和の日</b>									
30	ごはん / 牛乳					ごはん				701
か火	ごぼうのかき揚げ	ちくわ		にんじん	ごぼう たまねぎ	かたくり粉	薄力粉	あぶら油	塩	25.3
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		野沢菜(漬物)				しょうゆ	20.5
	真たくさんみそ汁			にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも				1.5

