

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
1 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			735	29.8	301
	豚肉ともやしの炒め物	豚肉		小松菜	もやし しょうが	片栗粉	ごま油	オイスターソース 酒 こいくち醤油 中華スープ			
	野菜のツナマヨあえ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン		卵不使用マヨネーズ	うすくち醤油			
	ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ	ワンタン		塩 こしょう 中華スープ うすくち醤油 丼スープ			
2 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			710	29.8	425
	五目卵焼き	卵 鶏肉		いんげん にんじん	たまねぎ	さとう	油	うすくち醤油 塩 みりん			
	ひじきとかつお節の佃煮	大豆 かつお節	ひじき			さとう		酒 みりん こいくち醤油			
	小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ			煮干し（だし）				
5 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			722	28.2	408
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう 米粉		みりん			
	青菜のあえもの	油あげ かつお節		小松菜 ほうれん草	キャベツ	さとう		みりん こいくち・うすくち醤油			
	春雨汁	鶏肉 高野豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	春雨	ごま油	かつお節(だし) みりん うすくち醤油 塩 酒			
6 (火)	きな粉揚げパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング 油	食塩 イースト	809	30.5	479
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ		油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
	ひよこ豆のサラダ	ひよこまめ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ		卵不使用マヨネーズ	うすくち醤油			
	白菜と鶏肉のスープ	鶏肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう チキンスープ			
7 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			749	32.3	630
	豚肉のバーベキューソース炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごピューレ	さとう	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油			
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し（だし）			
	チーズ		チーズ								
8 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			729	27.2	305
	鶏肉と大豆の揚げがらめ	鶏肉 大豆				片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま 油	こいくち・うすくち醤油 みりん 塩 こしょう			
	白菜の即席漬け		塩昆布	にんじん	はくさい しょうが			うすくち醤油			
	きのこ汁	豚肉 麩		にんじん 葉ねぎ	えのきたけ しめじ 干しいたけ たまねぎ			こいくち・うすくち醤油 塩 かつお節（だし）			
9 (金)	給食はありません（1学期終業式）										
12 (月)	ス ポ ー ツ の 日										
13 (火)	マラーカオ	牛乳	卵	牛乳		ホットケーキ ミックス粉 黒砂糖	ごま油 油	こいくち醤油	727	27.5	437
	焼きそば	いか 豚肉 かまぼこ			にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ	油	塩 こしょう 酒 焼きそばソース			
	中華あえ			小松菜 にんじん	きゅうり 切干大根 コーン	さとう	ごま ごま油	酢 うすくち醤油			
14 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			752	30.9	395
	れんこんハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳		れんこん たまねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉		塩 こしょう みりん こいくち醤油 酒			
	チンゲン菜ときのこの炒め物	ベーコン		チンゲン菜 にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ		油	塩 こしょう			
	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ はくさい			煮干し(だし)			
15 (木)	17日（土）の代休										
16 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			729	30.8	414
	ホキのもみじ焼き	ホキ		にんじん			卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう 酒			
	ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
19 (月)	18日（日）の代休										
20 (火)	セサミトースト	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング 油 ごま バター	食塩 イースト	853	30.1	429
	ベーコンとほうれん草の 和風パスタ	ベーコン		ほうれんそう	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	コンソメ みりん うすくち醤油 塩 こしょう 唐辛子			
	海藻と野菜のサラダ	ツナ	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり	にんじん	きゅうり コーン もやし	さとう	ごま油 ごま	酢 うすくち醤油			
21 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			752	26.2	349
	豚肉と南瓜のごまがらめ	豚肉		かぼちゃ	ごぼう	片栗粉 さとう 水あめ	油 ごま	塩 こしょう うすくち醤油 酒			
	キャベツの酢醤油あえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう		こいくち醤油 酢			
たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 葉ねぎ にんじん	たまねぎ	片栗粉			中華スープ こしょう チキンスープ 塩			
22 (木)	赤飯 ごま塩	牛乳	小豆	牛乳		米 もち米	ごま	塩	746	31.6	328
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 酢 薄口醤油			
	うま煮	鶏肉		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく 干しいたけ ごぼう	里芋 さとう	油	酒 みりん こいくち醤油			
	刀根早生柿				柿						
23 (金)	給食はありません										
26 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			785	29.5	468
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう でん粉		しょうゆ みりん 塩			
	切干大根のごまあえ			ほうれん草 にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま	うすくち・こいくち醤油			
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん 煮干し(だし)			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
27 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	756	32.3	523
	五目うどん	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	うどん麺		うすくち・こいくち醤油 みりん 酒 塩 煮干し(だし用)			
	大豆といりこと芋のチーズがらめ	大豆	いりこ 粉チーズ			さつまいも 片栗粉	油				
	青菜ときのこの和風あえ	ロースハム		ほうれん草 チンゲン菜	えのきたけ		ごま 油	こいくち醤油 みりん 酢			
28 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			724	27.0	403
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青さ			小麦粉 片栗粉	油				
	れんこんとひじきの炒り煮		ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	さとう	油	酒 みりん こいくち醤油			
	たまねぎのみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
29 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			783	24.5	287
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトジュース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コショウ マスタード 薄口醤油 トマトチャップ チャップ			
	りっちゃんサラダ	ロースハム かつお節	塩昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油	塩 こしょう 酢 こいくち醤油			
30 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			736	26.1	346
	かぼちゃコロッケ	卵 豚肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	酒 こいくち醤油 塩 こしょう とんかつソース			
	磯香あえ		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		濃口醤油			
	沢煮椀	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 うすくち醤油			

★今月は地元の食材「チンゲン菜」、「刀根早生柿」を取り入れた‘地場産給食’です。