

日	曜日	献立名	たいないでのはたらき						エネルギー kcal たんぱく質 g しそうえん g	
			おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちゅうしをととのえる					
			たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ			
1	月	ごはん 牛乳 やきにくいため のりずあえ なめこじる	ごはん			牛乳			641 26.9 2.6	
				あぶら	ぎゅうにく		こんにん ピーマン	たまねぎ きくらげ にんにく しめじ		
		さとう			まぐろ	のり	ほうれんそう	もやし		
2	火	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) 牛乳 ちくわのいそへあげ兒②先③ クリームあえ	ソフトめん		とうふ			ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	
				てんぷらご	ごま あぶら	ちくわ	あおのり		732 26.6 3.0	
		さとう				なまクリーム		パインアップル みかん		
3	水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき せつがん こんだて だいこんのべっこうに とうふとわかめのみぞしる ふくまめ	ごはん			牛乳			710 27.2 2.7	
				でんぶん さとう	あぶら	いわし				
		さんあんとう		あぶら	とりにく			だいこん こんにゃく えのきだけ ねみかねぎ		
4	木	わかめごはん 牛乳 ぶたにくのねぎソースかけ みずなとだいこんのサラダ(ドレッシング) すいとんじる	ごはん さとう			わかめ			723 26.7 4.6	
			さとう		ぶたにく	牛乳				
						わかめ	みずな	きゅうり だいこん		
5	金	こくとうロールパン 1~3年①4~6年②先③ 牛乳 まだいのこうそうパンこやき ごほうサラダ ボトフ ヨーグルト※ によりいただきたい真鍋です。	こくとうパン			牛乳			643 25.1 2.7	
			さとう パンご	オリーブオイル	たい	チーズ	トマト きなビーマン			
		じゃがいも			ワインナー		にんじん ごほう	にんじん サヤイんげん セロリー エリンギ		
8	月	たまごいりとりそぼろん(ごはん たまごいりとりそぼる) 牛乳 ほうれんそうのごまあえ くだくさんみぞしる	ごはん さとう		とりにく たまご			しょうが	641 26.0 3.0	
			さとう	ごま		牛乳				
		じゃがいも	あぶら	あぶらあげ	わかめ		ほうれんそう にんじん	もやし		
9	火	ごもくタンメン(ちゅうかめん ごもくタンメンスープ) 牛乳 ポークシューマイ昆②先③ インディアンボテト	ちゅうかめん でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん ごほう	じいだけ ほくわい にんじん もやし ねみかねぎ	648 26.4 2.9	
						牛乳				
		じゃがいも	あぶら	ベーコン			にんじん バセリ	スイートコーン たまねぎ		
10	水	ごはん 牛乳 さけのてりやきソース ごもくまめ かきたまじる いちご※	ごはん			牛乳			599 27.8 2.7	
			さとう でんぶん		さけ			しょうが		
		さとう		とりにく だいす			にんじん ごぼう こんにゃく			
11	木	けんこくきねんのひ								
		バターロールパン 1~3年①4年~②先③ 牛乳 ハートがたハンバーグきのこソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	バターロールパン	あぶら		牛乳			634 22.8 3.4	
		チョコレートプリン※	マヨネーズ	とりにく ぶたにく				たまねぎ しめじ しょうが たまねぎ にんにく		
15	月	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク) 牛乳 スペインオムレツ コールスローサラダ(ドレッシング)	じゃがいも あぶら			牛乳	にんじん たまねぎ		709 22.6 2.6	
			じゃがいも きとう	たまご とりにく			ほうれんそう たまねぎ			
				ハム			にんじん キャベツ きゅうり			
16	火	チャイナうどん(ソフトめん チャイナじる) 牛乳 とりつくね② フルーツゼリーあえ	ソフトめん		ぶたにく なると			ジャム ねりねぎ フルーツゼリー にんにく	676 26.5 3.1	
			あぶら			牛乳				
		さとう		とりにく			にんじん キャベツ たまねぎ			
17	水	ごはん 牛乳 さばのなんばんづけやき こまつなのにびたし にくだんごのスープ	ごはん	ごまあぶら		牛乳			671 22.3 2.1	
		さとう		さば				しょうが にんにく ねみかねぎ		
		あぶら		ちくわ			にんじん こまつな にんじん			
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのあろしソースかけ ひじきのいために とうふやういいやさいじる	さとう あぶら	ぶたにく		牛乳	にんじん ほくわい たまねぎ		636 24.1 2.5	
		さんあんとう	あぶら	あぶらあげ	ひじき		にんじん こんにゃく たまねぎ			
		さといも		とうふ だいす			にんじん にんじん	にんじん にんじん		

日 曜日	献 立 名	た い な い で の は た ら き					エネルギー kcal たんぱくしき g しょくえん g
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちゅうしをととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	
19 金	しょくパン(チョコレートクリーム)	しょくパン チョコレートクリーム					620 25.6 3.5
	牛乳				牛乳		
	えびフライ(ソース)	パン粉 こねぎ せんべん ごぼう	あぶら	えび	だいす	にんじん	
	きゅうりとキャベツのサラダ(ドレッシング)		あぶら			きゅうり キャベツ	
	チンゲンサイのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	ペーコン	牛乳	じんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン
22 月	ごはん	ごはん					730 27.0 2.8
	牛乳				牛乳		
	とりにくのからあげ	でんぶん	あぶら	とりにく			
	しらたきとちくわのいりに	さとう	ごまあぶら	ちくわ		にんじん	しらたき
	いしかりじる	じゃがいも		さけ		にんじん	ほんさい ごんじょく ねびかねぎ
23 火	てんのうたんじょうび						
24 水	ごはん	ごはん					604 24.1 2.8
	牛乳				牛乳		
	ほねごとさんま	さとう		さんま			
	きんぴらごぼう	さとう	あぶら ごま			じんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく
	けんちんじる	さといも	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ		にんじん	さいこん ねあなねぎ こんにゃく
25 木	デコポン※						デコポン
	カレーライス(むぎごはん ピーフカレー)	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ じんじん しょくば
	牛乳				牛乳		
	チーズオムレツ	でんぶん さとう	あぶら	たまご	チーズ		
	キャベツとじゃこのサラダ		ごまあぶら	かつあぶし	ちりめんじやこ	こまつな	キャベツ
26 金	アップルパン	アップルパン					713 27.5 3.4
	牛乳				牛乳		
	とりにくのガーリックやき			とりにく		モロッコマヨ	にんにく
	シーザーサラダ(クルトン・ドレッシング)	クルトン					キャベツ きゅうり スイートコーン
	コーンクリームスープ		あぶら	ペーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん バセリ	だまねぎ スイートコーン

ひつし つごう こんがで へんこう ぱあい  
火消の報告にて、火事は消滅するに至る。現今、火事は止まっている。

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合  
ごうしゃ ガッこう はいもう

☆ 様々な食品が、主に材料として、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、食品のすべてに記載してあります。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立表示欄及び原材料配合表をご確認ください。）

☆ 19日は「食育の日」です。『早起き・朝ごはん・手作り』を止めて、『おいしい食事』です。

