



日	曜日	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	お か す・デザート							
2	木		カレーライス・ ふくじんづけ	○	コールスローサラダ かんてんいりフルーツポンチ	★ぶた肉、豆乳クリーム、 ★ヨーグルト、粉寒天、★牛乳	米、油、じゃがいも、三温糖、 ★バター、小麦粉、片栗粉、さとう、 エッグケアマヨネーズ	にんにく、しょうが玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 ★福神漬(大根・ナ・蓮根・カサ・生薑・サ・ナ)、 コーン、きゅうり、★パイン缶、みかん缶、★もも缶、レモン	カレー、しょうゆ、赤ワイン、鶏ガラ、白ワイン、食塩、 こしょう、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、 オールスパイス、ガラムマサラ、唐	696	21.1	きのこ
3	金	いわしの 日給食	ごはん・ ひじきふりかけ	○	いわしのかばやき やさいのおろしあえ かきたまじる	干ひじき、かつお節、いわし、豆腐、 ★たまご、わかめ、★牛乳	米、さとう、★白ごま、油、小麦粉、 片栗粉、三温糖	しょうが、えのきたけ、ねぎ、白菜、小松菜、 にんじん、大根	酒、しょうゆ、みりん、食塩、 出汁かつお節、酢	601	26.1	果 物
6	月	十五夜 給食	えだまめごはん	○	ししゃものなんぶあげ おひたし さといものみそしる おつきみだんご	炊き込みわかめ、★ししゃも、 油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、★白ごま、小麦粉、油、さといも、 上新粉、白玉粉、さとう、片栗粉	えだまめ、大根、にんじん、ねぎ、小松菜、 もやし、白菜、かぼちゃ	食塩、酒、出汁かつお節、しょうゆ、 みりん	606	20.9	きのこ
7	火		セサミトースト	○	あきのクリームシチュー まめまめサラダ	とり肉、豆乳、いんげんまめ、 ★生クリーム、レンズまめ、大豆、 ひよこまめ、★牛乳	★食パン、★バター、グラニュー糖、 ★白ごま、★白すりごま、油、小麦粉、 さつまいも、片栗粉、さとう	にんじん、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	鶏ガラ、食塩、こしょう、酢、しょうゆ	675	22.7	果 物
8	水		ごはん	○	さんまのしおやき(だいこんおろしぞえ) けんちんじる あきのきのこおひたし	さんま、油揚げ、豆腐、★牛乳	米、油、じゃがいも	レモン、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜、 もやし、しめじ、えのきたけ、まいだけ	食塩、しょうゆ、酢、出汁かつお節、 みりん	597	24.9	種実類
9	木		ちゅうかどん	○	だいずとこざかなのかりかりあげ やさいのかふうづけ りんご	★ぶた肉、生揚げ、かまぼこ、いか、 大豆、★いりこ、★牛乳	米、油、片栗粉、ごま油、さとう、 ★白ごま	にんじん、しょうが、ヤングコーン、白菜、 キャベツ、小松菜、大根、きゅうり、りんご	食塩、こしょう、鶏ガラ、しょうゆ、 みりん、酢、トウバンジャン	639	25.6	海 藻
10	金	目の愛護 デー給食	とりにくとパプリカ のサフランライス	○	かぼちゃのポタージュ オレンジゼリー ブロッコリー入りにんじンドレッシングサラダ	とり肉、豆乳クリーム、アガー粉、 ★牛乳	米、油、小麦粉、★バター、片栗粉、 さとう	にんにく、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、 玉ねぎ、★トマトピューレ、かぼちゃ、コーン、 キャベツ、ブロッコリー、オレンジジュース	サフラン、ターメリック、食塩、こしょう、 鶏ガラ、ローリエ、しょうゆ、酢、みりん	621	21.5	小 魚
14	火		ごまごはん	○	ほきのチリソース ちゅうかふうコーンスープ かいそうサラダごまふうみ	ほき、豆腐、★たまご、 海藻ミックス、★牛乳	米、★白ごま、片栗粉、油、ごま油、 さとう、★白ごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、にんにく、 クリームコーン、コーン、キャベツ、きゅうり	食塩、酒、パプリカ粉、トマトケチャップ、 トウバンジャン、鶏ガラ、こしょう、 しょうゆ、酢	619	26.3	い も
15	水		みそラーメン	○	だいがくいも なし ハムともやしのごますあえ	★ぶた肉、なると、赤みそ、白みそ、 ★ハム、★ちりめんじゃこ、★牛乳	中華麺、ごま油、★ねりごま、 ★ラード、さつまいも、さとう、 水あめ、★黒ごま	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、コーン、 キャベツ、ねぎ、きゅうり、なし	トウバンジャン、鶏ガラ、みりん、 オイスターソース、しょうゆ、酢、食塩	669	29.0	海 藻
16	木		にんじんごはん	○	さつまいもとかぼちゃのグラタン はくさいとベーコンのスープ ツナいりサラダ	★ベーコン、とり肉、★牛乳、 ★生クリーム、★粉チーズ、 ツナ缶	米、油、ごま油、さつまいも、 ★バター、小麦粉、パン粉、さとう	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 かぼちゃ、しょうが、にんにく、セロリー、 白菜、キャベツ、きゅうり	食塩、しょうゆ、こしょう、鶏ガラ、 ローリエ、薄口しょうゆ、白ワイン、酢	694	22.2	ま め
17	金	岐阜県の 郷土料理	ごはん	○	けいちゃん すったてじる かき	とり肉、赤みそ、★ぶた肉、豆腐、 白みそ、大豆、豆乳、★牛乳	米、油、さとう、片栗粉、ごま油、 さといも	にんにく、しょうが、にんじん、しめじ、 キャベツ、にら、ピーマン、大根、ねぎ、かき	トウバンジャン、食塩、酒、しょうゆ、 みりん、オイスターソース、 出汁かつお節、鶏ガラ	631	28.4	チーズ
20	月		コーンピラフ	○	リボンマカロニのスープ いかいりサラダ キャラメルポテト	とり肉、★ベーコン、★ぶた肉、 いか、★牛乳	米、油、じゃがいも、ファルファッレ、 さとう、さつまいも、★バター、 ★アーモンド	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、 さやいんげん、にんにく、キャベツ、きゅうり	食塩、こしょう、しょうゆ、鶏ガラ、 白ワイン、酢	636	20.4	ま め
21	火		ごまじゃこチャーハン	○	チーズとコーンのスティックはるまき チンゲンサイととうふのスープ キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ	おかか、★ちりめんじゃこ、 ★チーズ、★ハム、豆腐、★牛乳	米、油、★白ごま、★黒ごま、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉、さとう、 片栗粉	にんにく、しょうが、ねぎ、わけぎ、コーン、 にんじん、もやし、しめじ、チンゲン菜、 キャベツ、きゅうり	食塩、しょうゆ、鶏ガラ、こしょう、酢	596	23.1	果 物
22	水		ごはん	○	じゃがいものそぼろに りんご やさいののりあえ	★ぶた肉、刻みのり、★牛乳	米、油、系こんにゃく、さとう、 片栗粉、じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、 小松菜、もやし、キャベツ、りんご	酒、しょうゆ、出汁かつお節、みりん、 食塩	595	19.1	種実類
23	木	アメリカ 料理	ツナメルトトースト	○	ガンボスープ アセロラゼリー サウザンアイランドサラダ	ツナ缶、★チーズ、★ウィンナー、 ★えび、いんげんまめ、アガー粉、 ★牛乳	★食パン、油、片栗粉、さとう、 エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ、コーン、パセリ、セロリー、にんにく、 にんじん、★トマト缶、キャベツ、ピーマン、 きゅうり、レッドキャベツ、アセロラジュース	こしょう、鶏ガラ、クミン、★バジル粉、 チリパウダー、タイム、食塩、ウスターソース、 トマトケチャップ、粉からし	642	30.9	い も
24	金		きんぴらごはん	○	ますのさいきょうやき こんさいのごまみそしる しらすいりやさいのおかかあえ	★ぶた肉、ます、白みそ、油揚げ、 赤みそ、おかか、しらす、★牛乳	米、ごま油、こんにゃく、さとう、油、 じゃがいも、★ねりごま	ごぼう、にんじん、さやいんげん、大根、 えのきたけ、ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ	しょうゆ、食塩、酒、みりん、 薄口しょうゆ、出汁かつお節	586	30.1	たまご
27	月		チリビーンズライス	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	とり肉、★ベーコン、★ぶた肉、 大豆、レッドキドニー、★粉チーズ、 ★ヨーグルト、★牛乳	米、油、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、 ★バター、さとう、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、にんじん、★トマト缶、 ★トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、 ★もも缶、★パイン缶	カレー粉、ターメリック、食塩、赤ワイン、 鶏ガラ、こしょう、中濃ソース、しょうゆ、 チリパウダー、トマトケチャップ、酢	702	24.2	海 藻
28	火		さつまいもごはん	○	ひじきいいりたまごやき さわにわん ごまやさい	とり肉、★たまご、干ひじき、豆腐、 ★牛乳	米、油、さつまいも、★黒ごま、 ★白ごま、さとう	にんじん、ねぎ、ごぼう、小松菜、キャベツ、 コーン	しょうゆ、酒、食塩、昆布だし、 出汁かつお節、みりん	593	25.0	小 魚
29	水		きのこといかの トマトスパゲッティ	○	あおのりポテトビーンズ フレンチサラダ	★ベーコン、★ぶた肉、いか、 ★粉チーズ、大豆、青のり、★牛乳	スパゲッティー、オリーブ油、油、 さとう、★バター、片栗粉、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、 ★トマト缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン	食塩、こしょう、トマトケチャップ、 オレガノ、白ワイン、酢	606	31.0	果 物
30	木		ごはん	○	とうふのカレーうまに あんにんゼリー わかめともやしのちゅうかサラダ	★ぶた肉、豆腐、わかめ、アガー粉、 ★牛乳	米、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、 ヤングコーン、チンゲン菜、にら、小松菜、 もやし、★パイン缶、★もも缶	酒、鶏ガラ、しょうゆ、食塩、カレー粉、 酢、パニラエッセンス	598	25.2	い も
31	金	ハロウィン 給食	メキシカンピラフ	○	ミネストローネ もやしとコーンのサラダ パンプキンマフィン	とり肉、いんげんまめ、★たまご、 ★生クリーム、★牛乳	米、油、じゃがいも、さとう、ごま油、 小麦粉、三温糖、★バター、粉糖	にんじん、玉ねぎ、コーン、★グリーンピース、 赤ピーマン、にんにく、セロリー、 ★トマト缶、もやし、きゅうり、かぼちゃ	カレー粉、食塩、こしょう、ケイジャンスパイス、 鶏ガラ、ローリエ、白ワイン、しょうゆ、酢、 ペーキングパウダー、パニラエッセンス	691	21.8	種実類

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。