



| 日  | 曜日 | 行事           | こんだて      |   |                                        | ちやくよほねやは<br>となるしょくひん                           | ねつやちから<br>となるしょくひん                                    | からだのちょうしを<br>ととのえるしょくひん                                                                | その他                                                                                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 家で何を<br>食べよう |
|----|----|--------------|-----------|---|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|
|    |    |              | ごはん・パン・めん | 麺 | おかず・デザート                               |                                                |                                                       |                                                                                        |                                                                                    |                 |              |              |
| 2  | 水  | 2学期の<br>給食開始 | ごはん       | ○ | まーぼーどうふ ももゼリー<br>わかめときゅうりのごまじょうゆ       | ★ぶた肉,赤みそ,豆腐,<br>わかめ,アガー粉,★牛乳                   | 米,油,さとう,片栗粉,ごま油,<br>白ごま                               | しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,にら,<br>もやし,きゅうり,にんじん,★ネクター,<br>★もも缶                                   | トウバンジャン,鶏ガラ,しょうゆ,酒,<br>テンメンジャン,食塩,酢                                                | 641             | 27.5         | い も          |
| 3  | 木  |              | ハヤシライス    | ○ | コーンサラダ サイダーポンチ                         | ★ぶた肉,★牛乳                                       | 米,油,じゃがいも,小麦粉,<br>★バター,片栗粉,さとう                        | しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,<br>マッシュルーム,セロリー,★トマトピューレ,<br>キャベツ,きゅうり,コーン,★パイン缶,<br>★もも缶,りんご缶,レモン | 赤ワイン,デミグラスソース,中濃ソース,<br>トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,<br>しょうゆ,鶏ガラ,酢,こしょう,サイダー               | 696             | 20.3         | ま め          |
| 4  | 金  |              | ごもくごはん    | ○ | ししゃもとチーズのパリパリあげ<br>きのこのすましじる うめおかかあえ   | とり肉,油揚げ,★ししゃも,<br>★チーズ,豆腐,おかか,★牛乳              | 米,油,さとう,春巻きの皮,<br>小麦粉                                 | にんじん,ごぼう,しめじ,さやいんげん,<br>しそ葉,大根,ねぎ,えのきたけ,小松菜,<br>もやし,キャベツ,梅びしお                          | 薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ,酒,<br>みりん,カレー粉,昆布だし,出汁かつお                                           | 607             | 27.1         | 海 藻          |
| 7  | 月  |              | カレーツナピラフ  | ○ | ヌードルスープ スイートポテト<br>かいそうサラダごまふうみ        | ツナ缶,とり肉,★ぶた肉,★牛乳,<br>海藻ミックス,豆乳クリーム             | 米,油,生パスタ,さとう,<br>ごま油,白ごま,さつまいいも,<br>★バター,はちみつ         | 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,<br>赤ピーマン,グリーンピース,にんにく,<br>キャベツ,小松菜,きゅうり                              | 食塩,カレー粉,こしょう,鶏ガラ,<br>白ワイン,酢,しょうゆ,みりん,<br>パニラエッセンス                                  | 636             | 20.7         | たまご          |
| 8  | 火  |              | ホットロールサンド | ○ | ぶたにくとおまめのスープ<br>カリカリごぼうのサラダ れいとうみかん    | ★ハム,★チーズ,★ベーコン,<br>★ぶた肉,いんげんまめ,<br>レッドキドニー,★牛乳 | 食パン,油,さとう,片栗粉                                         | にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,<br>キャベツ,きゅうり,コーン,冷凍みかん                                         | 食塩,鶏ガラ,ローリエ,こしょう,<br>白ワイン,酢,しょうゆ                                                   | 587             | 28.8         | きのこ          |
| 9  | 水  | 重陽の<br>節句給食  | くりごはん     | ○ | さつまいいものかきあげ ごまとんじる<br>きっかいりおひたし        | ★たまご,★ぶた肉,白みそ,<br>赤みそ,★牛乳                      | 米,もち米,★くり,さつまいいも,<br>小麦粉,白玉粉,さとう,油,<br>こんにゃく,じゃがいも,ごま | にんじん,玉ねぎ,にら,ごぼう,大根,ねぎ,<br>もやし,小松菜,菊                                                    | 昆布だし,しょうゆ,食塩,酒,みりん,<br>薄口しょうゆ,出汁かつお節,酢                                             | 654             | 19.4         | 果 物          |
| 10 | 木  |              | たまごチャーハン  | ○ | こんさいキムチじる こまつなのナムル<br>りんご              | ★ハム,★たまご,★ぶた肉,豆腐,<br>白みそ,赤みそ,★牛乳               | 米,油,ごま油,じゃがいも,<br>白ねりごま,白ごま,さとう                       | にんじん,ねぎ,グリーンピース,ごぼう,大根,<br>しめじ,キムチ,小松菜,もやし,にんにく,りんご                                    | 食塩,しょうゆ,こしょう,鶏ガラ,酒,<br>出汁かつお節,みりん,トウバンジャン                                          | 601             | 21.9         | 小 魚          |
| 11 | 金  |              | ごはん       | ○ | あかうおのあすまに やさいのごまあえ<br>じゃがいもとわかめのみそじる   | あかうお,白みそ,油揚げ,<br>わかめ,★牛乳                       | 米,油,片栗粉,さとう,<br>じゃがいも,白ごま                             | しょうが,えのきたけ,ねぎ,小松菜,白菜,<br>もやし,にんじん                                                      | 酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節,食塩                                                               | 594             | 24.3         | チーズ          |
| 14 | 月  |              | むぎごはん     | ○ | なまあげのちゅうかに パンサンスウ<br>おかしなめだまやきゼリー      | ★ぶた肉,赤みそ,生揚げ,寒天,<br>★ハム,★牛乳                    | 米,押し麦,こんにゃく,油,<br>さとう,片栗粉,ごま油,<br>白ごま,はるさめ            | にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,<br>しめじ,キャベツ,ねぎ,にら,きゅうり,<br>もやし,★もも缶                                | トウバンジャン,酒,鶏ガラ,しょうゆ,<br>出汁かつお節,食塩,みりん,酢,粉からし                                        | 710             | 27.0         | い も          |
| 15 | 火  |              | ごはん       | ○ | さけフライ やさいのえのきあえ<br>ごぼうととうふのすましじる       | 鮭,とり肉,豆腐,★牛乳                                   | 米,油,小麦粉,パン粉                                           | ごぼう,にんじん,ねぎ,小松菜,白菜,<br>えのきたけ,もやし                                                       | 食塩,こしょう,中濃ソース,昆布だし,<br>出汁かつお節,しょうゆ,酒,みりん                                           | 624             | 28.4         | たまご          |
| 16 | 水  |              | ハムピラフ     | ○ | ポテトのピザチーズやき もやしとツナのサラダ<br>せんぎりやさいのスープ  | ★ハム,★ベーコン,★チーズ,<br>とり肉,ツナ缶,★牛乳                 | 米,★バター,油,じゃがいも,<br>さとう                                | にんにく,玉ねぎ,にんじん,パセリ,<br>★トマトピューレ,ピーマン,しょうが,<br>セロリー,キャベツ,もやし,きゅうり                        | 酒,食塩,こしょう,ウスターソース,赤ワイン,<br>トマトケチャップ,白ワイン,酢,ローリエ,<br>チリペッパーソース,鶏ガラ,しょうゆ             | 680             | 27.4         | 種実類          |
| 17 | 木  |              | あんかけあげそば  | ○ | だいこんのピリからづけ<br>あんにんどうふ                 | ★ぶた肉,いか,寒天,★牛乳                                 | 中華麺,油,さとう,片栗粉,<br>ごま油,白ごま                             | しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,ヤングコーン,<br>キャベツ,チンゲン菜,大根,きゅうり,<br>★パイン缶,みかん缶,★もも缶                    | しょうゆ,酒,鶏ガラ,食塩,こしょう,<br>オイスターソース,酢,トウバンジャン,<br>パニラエッセンス                             | 600             | 22.7         | ま め          |
| 18 | 金  | 沖縄県の<br>郷土料理 | タコライス     | ○ | もずくスープ カラフルサラダ<br>パインゼリー               | ★ぶた肉,★粉チーズ,とり肉,豆腐,<br>★たまご,もずく,アガー粉,<br>★牛乳    | 米,油,小麦粉,★バター,<br>さとう                                  | しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,レモン,<br>キャベツ,ねぎ,きゅうり,コーン,赤ピーマン,<br>パインジュース,★パイン缶                    | ナツメグ,食塩,チリペッパーソース,<br>トマトケチャップ,ウスターソース,<br>しょうゆ,みりん,こしょう,チリパウダー,<br>鶏ガラ,出汁かつお節,酒,酢 | 681             | 28.5         | 小 魚          |
| 24 | 木  |              | ごまごはん     | ○ | いかのケチャップソース はるさめスープ<br>みそドレッシングサラダ     | いか,とり肉,豆腐,白みそ,★牛乳                              | 米,白ごま,片栗粉,さとう,<br>はるさめ,ごま油,油                          | しょうが,にんじん,えのきたけ,ねぎ,<br>チンゲン菜,きゅうり,キャベツ,もやし,にら                                          | 食塩,酒,しょうゆ,トマトケチャップ,<br>ウスターソース,昆布だし,出汁かつお節,<br>こしょう,酢                              | 603             | 25.0         | チーズ          |
| 25 | 金  | 十五夜<br>給食    | えだまめごはん   | ○ | わふうたまごやき さといものみそじる<br>おひたし おつきみだんご     | 炊き込みわかめ,とり肉,★たまご,<br>油揚げ,白みそ,赤みそ,★牛乳           | 米,油,さとう,片栗粉,さといも,<br>上新粉,白玉粉                          | えだまめ,にんじん,ねぎ,大根,小松菜,<br>もやし,白菜,かぼちゃ                                                    | 食塩,酒,しょうゆ,出汁かつお節,<br>みりん                                                           | 638             | 26.5         | きのこ          |
| 28 | 月  |              | えびピーンズピラフ | ○ | さつまいいものクリームシチュー<br>あおじそドレッシングサラダ なし    | とり肉,大豆,★えび,とり肉,<br>★牛乳,豆乳,いんげんまめ,<br>★生クリーム    | 米,油,じゃがいも,小麦粉<br>さつまいいも,★バター,片栗粉,<br>オリーブ油            | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,<br>きゅうり,もやし,コーン,しそ葉,にんにく,なし                                        | 食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,酢                                                                 | 664             | 26.8         | 海 藻          |
| 29 | 火  |              | ごはん       | ○ | とりにくのてりやき とさあえ<br>かきたまじる               | とり肉,豆腐,★たまご,<br>わかめ,おかか,★牛乳                    | 米,三温糖,片栗粉,こんにゃく                                       | しょうが,えのきたけ,ねぎ,小松菜,<br>もやし,にんじん                                                         | しょうゆ,酒,出汁かつお節,みりん,<br>食塩                                                           | 590             | 28.1         | 果 物          |
| 30 | 水  | インド<br>料理    | ナン        | ○ | ひよこまめいりキーマカレー<br>かぼちゃのサブジいりサラダ こうちゃゼリー | ★ぶた肉,大豆,ひよこまめ,<br>★粉チーズ,アガー粉,★牛乳               | ナン,油,じゃがいも,<br>★バター,小麦粉,片栗粉,さとう                       | にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,<br>玉ねぎ,★トマト缶,キャベツ,きゅうり,<br>かぼちゃ                                   | 食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ,<br>赤ワイン,ウスターソース,中濃ソース,<br>しょうゆ,カレー粉,クミン,酢,紅茶                     | 661             | 28.6         | 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。