

日	給食なし	献立					赤の食べ物 (体をつくる)			黄色の食べ物 (熱や力のもと)			緑の食べ物 (体の調子をととのえる)			調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		小麦	そば	卵	乳	かにか	大豆	豚肉	えび	米	小麦粉	砂糖	野菜	きのこ	しょうが				
16	水	牛乳			X		牛乳											871 Kcal	
		ご飯							米									37.4 g	
		マーボー豆腐					X	豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ	しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん						22.2 g	
		キャベツときゅうりのおかか和え						かつお節		キャベツ きゅうり		しょうゆ						3.0 g	
		りんごと栗の蒸しパン	X			X		豆乳	ケフィア粉(小麦粉 砂糖 ねつ ちから)	脱脂粉乳)	りんご缶								
17	木	牛乳			X		牛乳											847 Kcal	
		ご飯						米										30.4 g	
		春巻き	X				豚肉	春巻きの皮 油	春雨 小麦粉 でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ たけのこ	しいたけ	しょうゆ オイスターソース						25.0 g	
		五目豆					大豆 こんぶ		こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう れんこん		しょうゆ						3.5 g	
		わかめスープ					豆腐 わかめ		ごま ごま油	えのきたけ 根深ねぎ		パイオン しょうゆ 塩							
オレンジ									オレンジ										
18	金	牛乳			X		牛乳											770 Kcal	
		パン◎	X		X			(脱脂粉乳 小麦粉 砂糖 ヨートニング)				塩						39 g	
		豚肉のトマト煮	X				豚肉	小麦粉 油		玉ねぎ トマト缶 ビーマン		ケチャップパイオン 塩						32 g	
		スパイシービーンズ					大豆		でん粉 油				塩 こしょう カレー粉					3.7 g	
		静岡野菜スープ					豚肉			玉ねぎ キャベツ 人参		パイオン しょうゆ 塩							
さくらんぼ									さくらんぼ										
21	月	牛乳			X		牛乳											922 Kcal	
		カレーライス	X				豚肉	米 じゃが芋 小麦粉	油	玉ねぎ 人参 グリルピー	しょうが	パイオン カレールウ					28.0 g		
		うすら卵のしょうゆ煮			X		うすら卵			いんげん		しょうゆ カレー粉 塩						25.7 g	
		甘酢漬							砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり セロリー		酒 しょうゆ						3.2 g	
		ヤクルト◎				X		ヤクルト (砂糖)	脱脂粉乳)										
22	火	牛乳			X		牛乳											788 Kcal	
		お茶粉入りロールパン◎	X		X			(脱脂粉乳 小麦粉 砂糖 ヨートニング)		せん茶		塩						38.0 g	
		鮭のムニエル	X		X		鮭	バター 小麦粉		キャベツ コーン アスパラ		酢 塩 こしょう						29.8 g	
		イタリアンサラダ	X						スパゲティ オリーブ油	砂糖	赤ビーマン								3.8 g
		永久に美しく ボルシチもどき					ウインナー	じゃが芋 油		玉ねぎ トマト 人参		パイオン ケチャップ 塩							
型抜きチーズ◎				X		チーズ													
パイナップル									パイナップル										
23	水	牛乳			X		牛乳											786 Kcal	
		ご飯						米										38.1 g	
		スタミナ焼肉					豚肉		油	玉ねぎ えのきたけ 人参		しょうゆ みりん						22.7 g	
		ごま和え					ちくわ		砂糖 ごま	キャベツ 人参		しょうゆ 酢						3.4 g	
		みそ汁					豆腐 みそ			なめこ 葉ねぎ		さば節							
県産みかんゼリー◎						県産みかんゼリー (みかん果汁)	水あめ 砂糖												
24	木	牛乳			X		牛乳											798 Kcal	
		チキンライス			X		鶏肉	米 バター 油		玉ねぎ 人参 マッシュルーム		ケチャップ 塩						34.8 g	
		いかとねぎの揚げボール					いか	じゃが芋 油	米粉	葉ねぎ		塩						24.0 g	
		ひじきとコーンのサラダ					ツナ ひじき		でん粉	ブロッコリー コーン		酢 しょうゆ 塩						2.9 g	
		メロン								油 砂糖	きゅうり 人参		からし						
メロン									メロン										
25	金	牛乳			X		牛乳											768 Kcal	
		パン◎	X		X			(脱脂粉乳 小麦粉 砂糖 ヨートニング)				塩						41.5 g	
		かますのトマトチーズかけ			X		かます チーズ		オリーブオイル	トマト 玉ねぎ バジル		酒 塩 カレー粉						32.3 g	
		じゃが芋の香味和え					青のり		じゃが芋			塩						4.5 g	
		しらすいりレタススープ					ベーコン しらす			レタス ほうれん草		パイオン しょうゆ 塩							
すいか									すいか										
28	月	牛乳			X		牛乳											875 Kcal	
		ご飯						米										38.5 g	
		お魚ハンバーグ	X		X		あじ 豆腐 いか	パン粉 油	砂糖	玉ねぎ しょうが しいたけ		ソース デミグラスソース						21.6 g	
		粉ふき芋							じゃが芋		パセリ		塩					2.9 g	
		トマトとレタスのスープ			X		卵 ウインナー			トマト 玉ねぎ しめじ		パイオン 塩 しょうゆ							
ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー (砂糖)	ブルーベリー	ブルーベリー果汁	寒天										
29	火	牛乳			X		牛乳											798 Kcal	
		ご飯						米										30.8 g	
		鶏肉のから揚げ					鶏肉		でん粉 油		しょうが		しょうゆ					29.8 g	
		野菜のレモンサラダ					菜わかめ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参		しょうゆ 酢 塩						2.0 g	
		ほうれん草の五目炒め			X		卵 豚肉		春雨 油	砂糖	ほうれん草		しょうゆ 酒						
オレンジ									ほうれん草		しょうゆ 酒								
オレンジ									オレンジ										
30	水	牛乳			X		牛乳											756 Kcal	
		カレー南蛮	X				鶏肉	うどん(小麦粉)		玉ねぎ 根深ねぎ 人参		しょうゆ さば節 酒						44.5 g	
		ポークパオズ◎	X				ポークパオズ (豚肉 キャベツ)	小麦粉	玉ねぎ たけのこ		でん粉	ほたて	パン粉	砂糖	しいたけ	ごま油)		13.9 g	
		キャベツとじゃこの酢しょうゆ和え					じゃこ			キャベツ		しょうゆ 酢						4.3 g	
ヨーグルト◎				X		ヨーグルト													

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。