



日	給食なし	献立	小麦	卵	落花生	えび	かに	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
18月		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				681 Kcal
		くりごはん							こめ	くり	さけ しょうゆ しお	28.5 g
		さばのごまやき						さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん とうがらし	18.8 g
		さんしょくあえ						わかめ	さとう	だいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ す	3.2 g
19火		すましじる						あべかわとうらんだんご	とうらふ きなこ	しらたまこ こむぎこ さとう	さばぶし しょうゆ しお	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			しお	
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		664 Kcal
		チリコンカン						だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ソース しお こしょう	28.2 g
		やさいのレモンサラダ							さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ しお す	23.7 g
20水		はくさいときのこのスープ						ベーコン		はくさい しめじ エリンギ	チンタン しょうゆ しお	3.3 g
		とうにゅういりスイーツポテト						とうにゅう	さつまいも さとう バター		こしょう	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			みりん	
		ごはん						ごはん	こめ			712 Kcal
		わらさのちゅうからう						わらさ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ さけ	29.1 g
21木		ヤマウンセン							はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ	25.2 g
		ごもくスープ		X				とりにく とうらふ	でんぷん	だけのこ しいたけ ねぎ	とうがらし	2.5 g
		りんご						うずらのたまご		しょうが	チンタン しょうゆ しお	2.5 g
		りんご								りんご		
22金		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				684 Kcal
		しらすごはん						しらす わかめ	こめ			34.4 g
		とうらふのまさごあげ			X		X	とうらふ とりにく えび	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	22.6 g
		ごまあえ						たまご おから	ごま さとう	はくさい いんげん	しょうゆ	3.5 g
25月		あさりのみそしる						あさり あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ	さばぶし	
		マスカット								マスカット		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				676 Kcal
		しょくパン◎	X		X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		32.6 g
		あきのかおりシチュー	X		X	X		とりにく ベーコン えび	くり パター こむぎこ	たまねぎ かほちゃ しめじ	パイオン しお こしょう	25.1 g
26火		スパイシーピーズ						だっしふんにゅう	あぶら	にんじん グリンピース	しお こしょう	2.7 g
		ブロッコリーサラダ							さとう あぶら	ブロッコリー きゅうり	す しょうゆ しお	
		オレンジ								オレンジ		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				637 Kcal
		ごはん						ごはん	こめ			31.0 g
27水		さばのいとうやき						さば みそ	さとう あぶら	たまねぎ だけのこ しめじ	みりん しょうゆ しお	19.1 g
		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし		しょうが	こしょう	3.4 g
		つみれじる			X			じゃこだんご (たら)	ほき じゃこ あじ	たちうお でんぷん たまねぎ	しょうゆ	
		みかん						うずらのたまご		にんじん こまつな しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
		みかん								ねぎ		
28木		みかん								みかん		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				628 Kcal
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		25.1 g
		やきそば	X					ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう	23.4 g
29金		だいずのちゅうからうサラダ						だいず	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	2.9 g
		あまなつみかんかん								あまなつみかんかん		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				694 Kcal
		ごはん						ごはん	こめ			29.2 g
		かじょうどうら						なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぎ にんじん だけのこ	しょうゆ	21.7 g
28木		つけもの							ごま	しいたけ しょうが	とうがらし	3.1 g
		さつまいもみそしる						あぶらあげ みそ	さつまいも	だいくん きゅうり	さばぶし	
		りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご)	りんご	だいくん にんじん しめじ		
		りんご								ねぎ		
		りんご								りんご		
28木		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				615 Kcal
		コーンピラフ				X		とりにく	こめ バター	コーン にんじん グリンピース	しお こしょう	26.0 g
		いかとねぎのあげボール						いか	じゃがいも でんぷん こめ	はねぎ	しお	17.2 g
		やさいスープ						ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	パイオン しょうゆ しお	3.6 g
		やさいのさっぱりあえ							さとう	キャベツ ブロッコリー	す しお しょうゆ	
29金		みかん								みかん		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				644 Kcal
		しょくパン◎	X		X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		24.9 g
		じゃがいものグラタン	X		X			ベーコン だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ パセリ	パイオン しお こしょう	22.9 g
		ミニサラダ						チーズ	あぶら	パンこ	マッシュルーム	3.5 g
29金		はるさめスープ						とりにく	はるさめ	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー (さとう)	ブルーベリー	キャベツ だけのこ しめじ	パイオン しょうゆ しお	

○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。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。  
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。  
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。