

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	落花生	えひ	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質	
13	水	牛乳			X				牛乳				750 Kcal	
		小松菜とじゃこのご飯							油揚げ じゃこ	米 ごま油	小松菜	しょうゆ 酒 塩	34.7 g	
		さけのアーモンド焼き							さけ	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん	30.3 g	
		ゆかり和え							卵	ベーコン	でん粉	キャベツ きゅうり	ゆかり	4.1 g
		チンゲン菜と卵のスープ			X							チンゲン菜 たけのこ 人参	パイヨン しょうゆ 塩	
りんご										りんご	こしょう			
14	木	牛乳			X				牛乳				800 Kcal	
		ご飯								米			36.4 g	
		さばの竜田揚げ							さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	29.2 g	
		磯香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.2 g	
		ごま味噌汁							豆腐 みそ 油揚げ	じゃが芋 ごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節		
オレンジ										オレンジ				
15	金	牛乳			X				牛乳				809 Kcal	
		ご飯								米			35.8 g	
		豚肉と厚揚げの中華炒め							厚揚げ 豚肉	油 でん粉 砂糖	ピーマン たけのこ 赤パプリカ	しょうゆ 酒	30.4 g	
		白菜ときのこのスープ			X				うすら卵 ベーコン		白菜 しめじ エリンギ	オイスターソース	3.5 g	
		パイナップル										マッシュルーム 人参 しいたけ	チンタン しょうゆ 塩	
19	火	牛乳			X			牛乳				724 Kcal		
ご飯									米			31.9 g		
鶏肉のみそ焼き							鶏肉 みそ	砂糖			酒 みりん しょうゆ	22.7 g		
アーモンド和え								アーモンド	アーモンドブードル 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	3.1 g		
田舎汁							厚揚げ みそ	里芋 こんにゃく 油		大根 人参 ごぼう	さば節			
グレープフルーツ										さやいんげん				
20	水	牛乳			X				牛乳				818 Kcal	
		メキシカンライス			X			あさり いか	米 バター 油	玉ねぎ 人参 クリンピース	塩 カレー粉	34.7 g		
		ツナサラダ						ツナ	油 砂糖		キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 からし	31.5 g	
		ミネストローネ						大豆 ベーコン			玉ねぎ 人参 トマト缶	パイヨン 塩 しょうゆ	3.4 g	
		黒糖くるみ蒸しパン	X		X			豆乳	ケーキミックス粉(小麦粉) くるみ 黒砂糖	砂糖 脱脂粉乳				
21	木	牛乳			X			牛乳					780 Kcal	
		ご飯							米				33.6 g	
		あじの蒲焼き	X					あじ	小麦粉 砂糖 油			しょうゆ みりん	18.1 g	
		野菜のさっぱりあえ						豆腐 みそ 鶏肉	砂糖		キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	3.7 g	
		さつま汁						油揚げ	さつま芋		白菜 しめじ 人参	さば節		
ミニおはぎ◎						ミニおはぎ(小豆)	砂糖 もち米 寒天							
22	金	牛乳			X			牛乳					725 Kcal	
		食パン◎	X		X			食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			26.5 g	
		キムチ焼きそば	X					豚肉	中華麺 砂糖 ごま	油	もやし キムチ たけのこ	しょうゆ 酒 塩	25.1 g	
		マセドアンサラダ						ハム	じゃが芋 油 砂糖		きゅうり 人参	トウバンジャン しょうゆ	3.5 g	
		コスモスゼリー			X			ヨーグルト 寒天	砂糖		桃缶 アセロラジュース	酢 塩 しょうゆ		
25	月	牛乳			X			牛乳					832 Kcal	
		ご飯							米				36.3 g	
		ししゃも竜田揚げ◎	X					ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖				29.1 g	
		五色和え						ハム	砂糖 油		大根 ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	4.2 g	
		納豆◎						納豆(大豆 タレ)	からし		人参 もやし			
味噌汁						みそ わかめ	じゃが芋		玉ねぎ	さば節				
オレンジ									オレンジ					
26	火	牛乳			X			牛乳					773 Kcal	
		食パン◎	X		X			食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			34.5 g	
		スライスチーズ◎			X			チーズ					31.1 g	
		豚肉のトマト煮	X					豚肉 いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 油	でん粉	玉ねぎ トマトジュース	パイヨン ケチャップ しょうゆ	4.0 g	
		スパゲティサラダ	X						スパゲティ 砂糖 油		きゅうり キャベツ 人参	酢 塩 しょうゆ		
メロン									オリーブオイル	玉ねぎ				
27	水	牛乳			X			牛乳					747 Kcal	
		さつま芋ご飯							米 さつま芋			酒 塩	29.5 g	
		ちくわの木の实揚げ	X		X			ちくわ 卵	小麦粉 油 アーモンド				23.7 g	
		つけもの											3.9 g	
		真だくさん味噌汁						豚肉 みそ	じゃが芋		きゅうり たくあん	キャベツ 人参 しめじ	さば節	
グレープフルーツ										グレープフルーツ				
28	木	牛乳			X			牛乳					758 Kcal	
		ご飯							米				32.2 g	
		和風お魚ハンバーグ	X		X			さば いか 豆腐	パン粉 砂糖 ごま	油 でん粉	玉ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ	22.4 g	
		粉ふき芋						卵 みそ					3.6 g	
		キャベツスープ						ベーコン	じゃが芋		パセリ	塩		
みかんゼリー◎						みかんゼリー(みかん果汁)	水あめ 砂糖		キャベツ 玉ねぎ 人参	ほうれん草	パイヨン しょうゆ 塩			

- 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。

ふるさと給食