

10がっ よていこんだてひょう



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	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	
1 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				610 Kcal	
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンツ		しお	26.3 g	
		ポテトグラタン	X		X					とりにく どうにゅう ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう	23.2 g	
		ミニサラダ								チーズ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン	す しお	3.1 g	
2 水		はくさいときのこのスープ								ベーコン	あぶら さとう	はくさい えのきだけ しめじ	チンタン しょうゆ しお		
		みかん										エリンギ にんじん しいたけ	こしょう		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		コーンピラフ			X					とりにく	こめ バター	コーン にんじん マッシュルーム	しお コンソメ こしょう	682 Kcal	
3 木		いかとねぎのあげボール								いか	あぶら こめこ でんぷん	はねぎ	しお	28.0 g	
		クラムチャウダー	X		X					あさり だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう 醤油	22.6 g	
		りんごゼリー◎								ふたにく	バター あぶら	たまねぎ にんじん	しお こしょう	2.8 g	
		きゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう	(さとう)	(りんご) (りんごかじゅう)			
4 金	南小 6年	ロールパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンツ		しお	609 Kcal	
	旭小 3年	焼きそば	X							ふたにく 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	23.9 g	
		ちゅうかふうコーンスープ			X					たまご	はるさめ でんぷん	クリームコーン にんじん	パイタン しょうゆ しお	22.3 g	
		フルーツヨーグルトあえ			X					ヨーグルト		ねぎ しいたけ	こしょう	3.4 g	
7 月	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
	南小 6年	ごはん								たまご ふたにく (ｽｸﾗｯｸ)	こめ	さとう あぶら (でんぷん)	ごぼう にんじん	しょうゆ (しお)	638 Kcal
		きんぴらエッグ			X					たまご ふたにく (ｽｸﾗｯｸ)	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ (しお)	26.4 g	
		きのみあえ								ひじき	アモド くるみ さとう	はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ	20.6 g	
8 火		いもこじる								とうふ ぎゅうにゅう	さとも こんにゃく	ごぼう にんじん ねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.4 g	
		りんご										りんご			
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごはん								たまご ふたにく	こめ	もやし ほうれんそう	しょうゆ さけ しお	633 Kcal	
9 水		いらたまごとやさいのいためもの			X					たまご ふたにく	さとう あぶら でんぷん	ねぎ たけのこ きくらげ	しょうゆ	24.7 g	
		マーボーなす								ふたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	なす にんじん たけのこ	パイタン しょうゆ みりん	22.6 g	
		パイナップル										はねぎ しいたけ しょうが	さけ とうがらし	1.9 g	
		パイナップル										にんにく			
10 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ビビンバ (ごはん)								ふたにく みそ	こめ	にんにく しょうが	しょうゆ みりん	689 Kcal	
		ピビンバ (にくみそ)								ふたにく みそ	さとう あぶら	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ しお	27.2 g	
		ピビンバ (ナムル)								たまご とうふ ふたにく (こんぶ)	ごまあぶら	たまねぎ (にんじん) (にら)	しょうゆ (ﾄｶﾞﾗｼ)	22.1 g	
11 金		レタスとキムチのスープ			X					たまご とうふ ふたにく (こんぶ)	でんぷん (さとう) (もちこ)	レタス えのきだけ (はくさい) (だいいん) (にんじん) (にら)	チンタン しょうゆ しお	2.3 g	
		くりむしパン	X		X					どうにゅう (だっしふんにゅう)	くり (こむぎこ) さとう	キャベツ	しょうゆ		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごはん								こめ					
15 火	大池小 3,4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
	旭小 5年	チキンバーガー (パン)	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンツ		しお	620 Kcal	
		チキンバーガー (チキン)								とりにく	さとう でんぷん あぶら		しょうゆ みりん	30.5 g	
		チキンバーガー (キャベツ)										キャベツ		22.2 g	
15 火		こぶきいも									じゃがいも	パセリ	しお	2.9 g	
		ミネストローネスープ	X		X					だいず ベーコン チーズ	じゃがいも マカロニ バター	たまねぎ にんじん トマト	醤油 しお こしょう		
		なし										にんにく			
		なし										なし			
15 火	東小 6年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
	大池小 2年	ごはん								ごま	さとう	にんにく	さけ みりん	661 Kcal	
	旭小 5年	いそかあえ								のり		ほうれんそう キャベツ もやし	とうがらし	25.5 g	
		にくじゃが								ふたにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ グリンピース	しょうゆ	18.9 g	
15 火		ブルーベリーゼリー◎								(かんでん)	(さとう)	(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) (ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｶｼﾞゅう)		2.0 g	
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンツ		しお	601 Kcal	
		あきのかおりシチュー	X		X	X				とりにく ベーコン	くり こむぎこ バター	かぼちゃ たまねぎ しめじ	醤油 しお こしょう	26.0 g	
15 火		かいそうサラダ								えび だっしふんにゅう	あぶら	にんじん グリンピース	しょうゆ	20.5 g	
		かき								まぐろ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	2.4 g	
		かき										コーン	からし		
		かき										かき			
15 火	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう					
		ごはん								こめ					
		カレーマーボー								とうふ ふたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん	しょうゆ ｷﾞｻﾞｯｸﾞ	26.2 g	
		パンサンスー										しょうが にんにく	さけ カレーこ	21.0 g	
15 火		パンサンスー										きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ す からし	1.9 g	
		りんご										にんじん			
		りんご										りんご			

日	給食なし	献立					赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	調味料	エネルギーたんぱく質 脂質
		小麦	そば	卵	乳	えび	からだ(体をつくる)	ねつ(熱や力のもと)	からだ(体の調子をととのえる)		
16	水	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう				
		しょくパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	648 Kcal
		チリコンカン					だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ソース ケチャップ	26.5 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 コーン	しお こしょう タバスコ	21.5 g
		とうにゅういりスイートポテト			X		とうにゅう	さつまいも さとう バター	レモンかじゅう	しょうゆ す しお	2.5 g
17	木	旭小6年			X		ぎゅうにゅう				
		ごはん						こめ			
		おさかなハンバーグ	X	X			あじ いか とうふ たまご	パンこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ しお	680 Kcal
		こぶきさつま						さつまいも		しお	27.2 g
		くだくさんみそしる					ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ しめじ にんじん	さばぶし	14.8 g
18	金	旭小6年			X		ぎゅうにゅう				
		ごはん						こめ			
		レーズンパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン	ほしぶどう	しお	641 Kcal
		ブラウンシチュー	X		X		とりにく だいす	こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん	ソース ケチャップ	25.6 g
		ひじきサラダ					まぐろ ひじき	あぶら さとう	いんげん マツタケ エリンギ	しょうゆ ワイン	22.5 g
21	月	ごはん			X		ぎゅうにゅう				
		だいすとりにくのみそいため					とりにく だいす みそ	あぶら でんぷん さとう	だけのご ピーマン ねぎ	さけ しょうゆ	672 Kcal
		やさいのちゅうかあえ						ごまあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ す	30.0 g
		わかめスープ					とうふ わかめ	ごま	もやし キャベツ こまつな	しょうゆ す	23.7 g
		みかん							えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお	3.2 g
23	水	ごはん			X		ぎゅうにゅう				
		さばのみりんぼし					さば (タラ)	さとう ごま (でんぷん)	きゅうり	しょうゆ みりん	622 Kcal
		きゅうりとちくわのごますあえ					いさき いか	でんぷん	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ す	25.6 g
		いさきのつみれじり							しいたけ しょうが	しょうゆ さばぶし しお	22.5 g
		りんご							りんご		2.4 g
24	木	川奈小5年			X		ぎゅうにゅう				
		てんぷらうどん(うどん)	X				うどん				
		てんぷらうどん(てんぷら)	X	X			いか たまご	さつまいも こむぎこ でんぷん	たまねぎ にんじん	しお	663 Kcal
		てんぷらうどん(つゆ)						あぶら	ねぎ	しょうゆ さばぶし さけ	25.0 g
		はくさいとわかめのおひたし					じゃこ わかめ	さとう	はくさい	しょうゆ	15.5 g
		きんときまめ					きんときまめ	さとう		しょうゆ しお	3.9 g
25	金	川奈小5年			X		ぎゅうにゅう				
		さつまいもいりだきこみごはん				X	とりにく えび (ししゃも)	こめ さつまいも さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお	637 Kcal
		ししゃものたつたあげ	X					(こむぎこ) (でんぷん) (さとう)		(しお)	25.8 g
		くきわかめのあえもの					くきわかめ	あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	20.6 g
		あさりのみそしる					あさり みそ	さとう あぶら	だいこん ねぎ こまつな	さばぶし	3.8 g
28	月	大池小6年			X		ぎゅうにゅう				
		ごはん						こめ			
		さばのしおやき					さば	あぶら		しお	604 Kcal
		ごまあえ					(タラ)	さとう ごま (でんぷん)	ほうれんそう にんじん	しょうゆ (しお)	31.3 g
		いせえびのみそしる				X	いせえび みそ	さといも	だいこん ごぼう ねぎ	さばぶし	18.6 g
29	火	大池小5年			X		ぎゅうにゅう				
		くりごはん						こめ くり		さけ しょうゆ しお	698 Kcal
		ちくわのいそべあげ	X	X			(タラ) たまご あおのり	こむぎこ あぶら (でんぷん) (さとう)		(しお)	24.4 g
		ゆかりあえ					なまあげ		キャベツ きゅうり	ゆかり しお	20.6 g
		すけちかじり							だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ さばぶし しお	2.7 g
30	水	大池小5年			X		ぎゅうにゅう				
		ロールパン	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	591 Kcal
		しらすとわかやのかぼちゃコロッケ	X	X	X		しらす チーズ たまご	こむぎこ パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん	しお こしょう	23.0 g
		ポイルキャベツ							キャベツ	ソース	22.1 g
		やさいスープ					とりにく	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん	しょうゆ しお	3.3 g
31	木	大池小25年			X		ぎゅうにゅう				
		カレーライス(ごはん)						こめ			
		カレーライス(ルウ)	X				ぶたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	697 Kcal
		ビーンズサラダごまドレッシング					だいす	ごま さとう あぶら	グリーンピース にんにく	しょうゆ しお カレーこ	21.7 g
		りんご							コーン きゅうり	す しょうゆ しお	23.8 g

○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。