



日付	はいぜん図	こんだて名	食材名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (月)	<p>ジャージャーめん ぎゅうにゅう あんにん フルーツポンチ</p>	ジャージャーめん	中華めん ごま油 こめ油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 豚肉 玉ねぎ たけのこ もやし 清酒 八丁みそ 赤みそ 三温糖 でん粉 しょうゆ 豆板醤	638	27.4
		あんにんフルーツポンチ	牛乳 上白糖 粉寒天 ラム パイン缶 黄桃缶 リンゴ缶		
2 (火)	<p>ぎゅうにゅう ごまみそあえ カムカムごはん いかのかりんあげ</p>	カムカムごはん	米 大豆 なたね油 芽ひじき にんじん 油揚げ 清酒 みりん 塩 三温糖 しょうゆ	625	25.7
		いかのかりんあげ	いか しょうが 清酒 でん粉 なたね油 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖		
		ごまみそあえ	小松菜 もやし にんじん 三温糖 しょうゆ みりん ごま みそ		
3 (水)	<p>ぎゅうにゅう ひゅうがなつゼリー たきこみビンパ トックスープ</p>	たきこみビンパ	米 清酒 しょうゆ こめ油 ごま油 豆板醤 しょうが にんにく 長ねぎ 豚肉 高野豆腐 三温糖 みりん にんじん 小松菜 もやし 穀物酢 一味唐辛子 ごま	624	26.4
		トックスープ	削り節 鶏肉 清酒 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 トック 長ねぎ 塩 しょうゆ ごま油 小松菜		
		ひゅうがなつゼリー	ひゅうがなつゼリー (市販)		
4 (木)	<p>ぎゅうにゅう ポテトのチーズソースがけ くらパン レタスとトマトのたまごスープ</p>	くらパン	黒パン	644	25.6
		ポテトのチーズソースがけ	じゃがいも なたね油 ハム 牛乳 生クリーム 米粉 パター 塩 こしょう 白ワイン チーズ パセリ こめ油		
		レタスとトマトのたまごスープ	鶏肉 鶏ガラ だし昆布 玉ねぎ にんじん トマト 清酒 たまご 塩 こしょう しょうゆ レタス		
5 (金)	<p>ぎゅうにゅう チキンカレーライス かいそうサラダ</p>	チキンカレーライス	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 にんじん じゃがいも ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 はちみつ 鶏がら こしょう 赤ワイン カレー粉 小麦粉	664	20.9
		かいそうサラダ	海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油		
8 (月)	<p>ぎゅうにゅう ぶたのかくにごはん とうふのおとしあげ いそかあえ</p>	ぶたのかくにごはん	米 麦 みりん しょうゆ だし昆布 こめ油 豚肉 にんじん 干しいたけ しょうが 糸昆布 清酒 三温糖	586	24.9
		とうふのおとしあげ	豆腐 鶏肉 しょうが 芽ひじき 切り干し大根 にんじん 枝豆 でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 清酒 塩		
		いそかあえ	小松菜 もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり		
9 (火)	<p>コーヒー ぎゅうにゅう ごぼうサラダ どりやき フィッシュバーガー コーンクリームスープ</p>	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	658	22.6
		どりやき フィッシュバーガー	子どもパン モウカザメ 清酒 レモン汁 しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 ごぼう 穀物酢 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ		
		コーンクリームスープ	鶏がら こめ油 玉ねぎ コーン クリームコーン 塩 こしょう パター 米粉 牛乳 生クリーム パセリ		
10 (水)	<p>ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ツナサラダ</p>	ハッシュドポーク (ターメリックライス)	米 麦 ターメリック 塩 鶏がら こめ油 玉ねぎ にんにく 豚肉 にんじん こしょう パプリカ粉 赤ワイン マッシュルーム ケチャップ しょうゆ トマトジュース パター 米粉 上白糖	654	24.2
		ツナサラダ	ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン 穀物酢 こめ油 しょうゆ こしょう 玉ねぎ		
11 (木)	<p>ぎゅうにゅう ひやしちゅうか ウィナーとチーズのはるまき</p>	ひやしちゅうか	中華めん ごま油 しょうゆ 穀物酢 みりん 洋からし 削り節(だし) 鶏肉 上白糖 にんじん もやし きゅうり ごま	648	27.9
		ウィナーとチーズのはるまき	春巻きの皮 ウィナー チーズ 小麦粉 なたね油		
12 (金)	<p>ぎゅうにゅう とりねぎどん けんちんじる</p>	とりねぎどん	米 麦 鶏肉 でん粉 なたね油 高野豆腐 長ねぎ ごぼう しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 一味唐辛子	659	25.8
		けんちんじる	削り節(だし) ごま油 こんにゃく じゃがいも にんじん 大根 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
15 (月)	<p>ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげとぶたにくのみそいため わかめとたまごのスープ</p>	むぎごはん	米 麦	628	30.2
		なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 にんにく 生揚げ みりん 三温糖 しょうゆ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ こめ油 上白糖 みそ コチュジャン みりん		
		わかめとたまごのスープ	鶏がら だし昆布 わかめ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ もやし 清酒 たまご 塩 こしょう しょうゆ ごま ごま油		
16 (火)	<p>ぎゅうにゅう カレーパン きのこスープ ヨーグルト</p>	カレーパン	豚肉 にんにく しょうが こめ油 ウスターソース 清酒 玉ねぎ 塩 こしょう にんじん しょうゆ でん粉 カレー粉 小麦粉 豆腐 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 塩 ラード カレー粉 パン粉 なたね油	637	23.7
		きのこスープ	鶏がら こめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん キャベツ 小松菜 マッシュルーム エリンギ 塩 こしょう しょうゆ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		





日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
17 (水)	あじさいゼリー  ぎゅうにゅう カラフルピラフ  チキンビーンズ	カラフルピラフ	米 麦 こめ油 ベーコン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 塩 こしょう 白ワイン 赤ピーマン ピーマン	628	24.7
		チキンビーンズ	鶏がら こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 塩 こしょう 米粉 ケチャップ トマトピューレ 上白糖 大豆 枝豆		
		あじさいゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン ぶどうジュース		
18 (木)	ひやしにくうどん  ぎゅうにゅう そくせきづけ ひやしにくうどん  じゃがまるくん	ひやしにくうどん	地粉うどん にんじうどん 削り節 だし昆布 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ にんじん 干しいたけ 油揚げ 長ねぎ 小松菜 豚肉 こめ油 塩	615	26.9
		じゃがまるくん	ポイルじゃがいも チーズ 塩 こしょう でん粉 なたね油		
		そくせきづけ	キャベツ きゅうり 塩		
19 (金)	★ごはんはスープ を付けてください  ぎゅうにゅう ナムル わかめクッパ  ヤンニョムチキン	わかめクッパ	米 麦 鶏がら わかめ にんじん キャベツ もやし 干しいたけ なら こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油 刻みのり	546	21.7
		ヤンニョムチキン	鶏肉 しょうが 清酒 でん粉 コーンスターチ なたね油 こめ油 にんにく 長ねぎ コチュジャン はちみつ ケチャップ しょうゆ ごま		
		ナムル	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ ごま油 ラー油 にんにく		
22 (月)	てりやきチキンの スパゲティ  ぎゅうにゅう てりやきチキンの スパゲティ ちくわのサラダ	てりやきチキンの スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめ油 にんにく 唐辛子 しめじ 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ パセリ 鶏肉 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん 小松菜 刻みのり	649	25.5
		ちくわのサラダ	ちくわ キャベツ にんじん コーン 大根 こめ油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう ごま		
23 (火)	チャプチェ  ぎゅうにゅう わかめじゃこ ごはん ワンタンスープ	わかめじゃこ ごはん	米 麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	596	25.8
		チャプチェ	豚肉 しょうゆ 清酒 みりん こしょう にんじん たけのこ 玉ねぎ しめじ なら もやし 緑豆春雨 こめ油 豆板醤 にんにく 塩 こしょう 清酒 みりん 三温糖 ごま油		
		ワンタンスープ	削り節(だし) もやし にんじん 干しいたけ 長ねぎ 鶏肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
24 (水)	グレープゼリー  ぎゅうにゅう ピザトースト ABCスープ	ピザトースト	食パン こめ油 玉ねぎ ウィンナー コーン トマトピューレ ケチャップ バジル ピーマン マッシュルーム チーズ	578	23.2
		ABCスープ	鶏がら こめ油 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 マカロニ		
		グレープゼリー	グレープゼリー(市販)		
25 (木)	もちもちしらたま ドーナツ  ぎゅうにゅう シャンバラヤ もずくスープ	シャンバラヤ	米 麦 えび ウィンナー 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト しょうゆ こめ油 白ワイン ケチャップ 塩 オレガノ チリパウダー	690	23.8
		もずくスープ	だし昆布 鶏がら もずく 鶏肉 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 清酒 塩 こしょう しょうゆ 小松菜 ごま ごま油		
		もちもちしらたま ドーナツ	小麦粉 白玉粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆腐 にんじん なたね油 きなこ		
26 (金)	うめおかかごはん  ぎゅうにゅう あえもの うめおかかごはん  さばのみそだれがけ	うめおかかごはん	米 麦 清酒 しょうゆ かつお節 カリカリ梅	613	23.5
		さばのみそだれがけ	さば 清酒 しょうが みそ 三温糖 みりん しょうゆ ごま		
		あえもの	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん 三温糖		
29 (月)	えだまめいり ドライカレー  のむヨーグルト コーンサラダ	えだまめいり ドライカレー	のむヨーグルト	570	24.2
		えだまめいり ドライカレー	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん 枝豆 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 米粉		
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 穀物酢 なたね油 しょうゆ こしょう 塩 三温糖		
30 (火)	れいとうみかん  ぎゅうにゅう しょうがやくいどん はるさめチゲ スープ	しょうがやくいどん	米 麦 豚肉 清酒 しょうが しょうゆ こめ油 にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ごま油 塩 こしょう	606	27.2
		はるさめチゲ スープ	鶏がら 白菜キムチ ごま油 鶏肉 にんじん えのき もやし 緑豆春雨 しょうゆ みそ 清酒 みりん なら		
		れいとうみかん	みかん		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。  
イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。