



日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	麦ごはん	米、麦、油	785	33.4
		ととひじきふりかけ	ひじき、ちりめんじゃこ、ゆかり、ごま、清酒、醤油		
		肉豆腐	油、豚肉、豆腐、こんにゃく、長ネギ、しめじ、ごぼう、人参、みりん、清酒、醤油、砂糖、片栗粉		
		冷凍みかん	冷凍みかん		
2	火	スタミナ丼	米、麦、油、しょうが、にんにく、豆板醤、豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜、テンメンジャン、清酒、醤油、砂糖、塩、片栗粉、ごま油、ごま	729	28.0
		わかめのサラダ	わかめ、キャベツ、大根、人参、醤油、砂糖、酢、ごま油、こしょう、塩、玉ねぎ		
3	水	ばら寿司	米、麦、油、酢、砂糖、塩、人参、高野豆腐、たけのこ、干しいたけ、油揚げ、清酒、砂糖、醤油、みりん、さやいんげん、しょうが、さば	700	29.3
		飛鳥汁	鶏肉、人参、えのき、大根、白菜、油揚げ、長ネギ、清酒、牛乳、味噌		
4	木	カムカムライス	米、麦、油、豚肉、油揚げ、こんにゃく、切干大根、人参、大豆、砂糖、みりん、醤油、清酒	746	35.0
		いかのかりん揚げ	いか、醤油、清酒、砂糖、しょうが、片栗粉、油		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、醤油、酢、砂糖、辛子、ごま油、ごま、竹輪		
5	金	カレーミートパン	子供パン、バター、しょうが、にんにく、セロリ、切干大根、豚肉、鶏肉、玉ねぎ、人参、カレー粉、塩、こしょう、醤油、ウスターソース、トマトピューレ、ケチャップ、薄力粉、パン粉	812	35.6
		キャベツのクリームスープ	油、ウィンナー、玉ねぎ、人参、鶏肉、ワイン、ローリエ、塩、こしょう、薄力粉、バター、牛乳、キャベツ、じゃがいも、生クリーム、パセリ		
8	月	いりごはん	米、麦、油、ごぼう、人参、干しいたけ、油揚げ、切干大根、ちりめんじゃこ、みりん、醤油、砂糖、清酒、塩、わかめ	740	25.6
		なすのはさみ揚げ	なす、豚肉、おから、玉ねぎ、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、パン粉、油、中濃ソース		
		和風サラダ	大根、きゅうり、水菜、人参、油、ごま油、酢、醤油、砂糖、辛子		
9	火	もやしラーメン	中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、豚肉、人参、もやし、コーン、切干大根、小松菜、長ネギ、塩、こしょう、醤油	815	31.2
		おからとツナの春巻き	ツナ、ワイン、塩、こしょう、醤油、おから、玉ねぎ、マヨネーズ、レモン汁、パセリ、春巻きの皮、薄力粉、油		
		ミニトマト	ミニトマト		
10	水	豚キムチ丼	米、麦、油、しょうが、にんにく、豆板醤、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、切干大根、にら、白菜キムチ、長ネギ、醤油、味噌、清酒、砂糖、ごま油、片栗粉	752	29.6
		小松菜のナムル	小松菜、もやし、人参、醤油、砂糖、酢、塩、ごま油、ラー油、ごま		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
11	木	カリカリ梅とじゃこのごはん	米、麦、油、カリカリ梅、ちりめんじゃこ、ごま	723	25.4
		いわしのかば焼き	いわし、清酒、しょうが、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん		
		青菜とかんぴょうの和え物	小松菜、人参、えのき、かんぴょう、砂糖、ごま、清酒、醤油		
12	金	ココア揚げパン	子供パン、油、砂糖、きなこ、ココア、塩	728	30.8
		グロンテスープ	鶏肉、豚肉、ナツメグ、塩、こしょう、パン粉、じゃがいも、オリーブオイル、セロリ、長ネギ、玉ねぎ、キャベツ、人参、塩、こしょう、醤油、ローリエ、ワイン、さやいんげん		
15	月	ツナおろしスパゲティ	スパゲティ、油、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、大根、ツナ、酢、砂糖、塩、こしょう、醤油、のり	716	32.2
		焼肉サラダ	豚肉、油、こんにゃく、にんにく、しょうが、長ネギ、塩、こしょう、清酒、醤油、キャベツ、きゅうり、人参、酢、ごま油、砂糖		
16	火	ツナ昆布ごはん	米、麦、油、ツナ、しょうが、清酒、みりん、塩、塩昆布	752	28.6
		鶏のおから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、こしょう、醤油、砂糖、清酒、おから、片栗粉、油		
		おひたし	小松菜、もやし、人参、砂糖、醤油、みりん、清酒		
17	水	麦ごはん	米、麦、油	756	33.1
		小魚ふりかけ	かつお節、ちりめんじゃこ、砂糖、醤油、みりん、塩、ごま		
		かじきの新玉ソースがけ	かじき、清酒、醤油、しょうが、片栗粉、油、玉ねぎ、酢、砂糖、塩、にんにく、こねぎ		
18	木	小松菜の味噌汁	キャベツ、小松菜、油揚げ、長ネギ、人参、清酒、味噌	788	31.8
		チンジャオロース麺	中華麺、ごま油、油、豆板醤、しょうが、にんにく、長ネギ、豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこ、切り干し大根、干しいたけ、清酒、味噌、醤油、オイスターソース、砂糖、ケチャップ、片栗粉、ピーマン		
19	金	フルーツヨーグルト	りんご缶、バイン缶、甘夏缶、ヨーグルト	759	38.1
		チキンピラフ	米、麦、油、セロリ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ローリエ、塩、こしょう、醤油、ワイン		
		タジン	鶏卵、牛乳、チーズ、パセリ、パン粉、オリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、鶏肉、トマト缶、じゃがいも、ターメリック、塩、こしょう		
22	月	チュニジアンサラダ	ツナ、きゅうり、枝豆、人参、ピーマン、コーン、玉ねぎ、オリーブオイル、トマト缶、レモン汁、クミンパウダー、塩、こしょう	833	27.1
		コルプストロガノフ	米、麦、油、バター、にんにく、玉ねぎ、ウィンナー、人参、エリンギ、トマトピューレ、ウスターソース、パプリカパウダー、粒マスタード、ローリエ、ワイン、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、薄力粉、パセリ		
23	火	グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、チーズ、玉ねぎ、油、酢、塩、こしょう、ワイン、辛子、醤油	745	30.1
		麦ごはん	米、麦、油		
		なすと厚揚げの甘辛炒め	なす、油、豚肉、厚揚げ、長ネギ、切干大根、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、豆板醤、味噌、テンメンジャン、清酒、醤油、塩、ごま油		
24	水	おろしポン酢和え	鶏肉、清酒、人参、もやし、きゅうり、小松菜、醤油、酢、みりん、大根、砂糖	869	29.2
		チキンカツカレー	米、麦、油、にんにく、しょうが、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、はちみつ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、薄力粉、バター、カレー粉、塩、こしょう、ローリエ、オールスパイス、鶏肉、鶏卵、パン粉		
25日(木)、26日(金)は、学校総合体育大会のため給食はありません。					
29	月	しゃくし菜チャーハン	米、麦、ごま油、長ネギ、豚肉、しゃくし菜、ちりめんじゃこ、清酒、醤油、こしょう、鶏卵、油	702	28.6
		担担スープ	油、しょうが、豆板醤、長ネギ、豚肉、味噌、清酒、人参、もやし、緑豆春雨、チンゲンサイ、ごま、醤油、みりん、ごま油、ラー油、こしょう		
30	火	冷やしきつねうどん	うどん、油揚げ、干しいたけ、砂糖、みりん、醤油、清酒、長ネギ、小松菜、人参	777	26.9
		みそポテト	じゃがいも、薄力粉、片栗粉、油、鶏卵、味噌、砂糖、みりん、清酒、ごま		

\*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。

\*だしスープは、かつおぶし、こんぶ、とんこつ、とりがら、野菜からとっています。

\*裏面も御覧ください。

お願い  
給食費の引き落とし日は、毎月5日です。  
前日までに、口座残高の御確認をお願いします。