

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		たんぱく質
										脂質
										行事食等
1	金	白ごはん	ヤンニョムチキン 韓国風のりあえ たまご入りトックスープ	牛乳 とり肉 のり ベーコン	わかめ たまご	ごはん かたくりこ 米こ あぶら	ごま油 さとう ごま トック	しょうが にんにく もやし きゅうり	にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ	609 Kcal 25 g 20 g
4	月	みどりの日 こどもの日 振替休日								
5	火									
6	水									
7	木	麦ごはん (増量)	バターチキンカレー フルーツラッシー	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト		麦ごはん あぶら じゃがいも さとう	カレールウ 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	687 Kcal 25 g 18 g
8	金	遠足（給食はありません）お弁当を持ってきてください								
11	月	白ごはん	春巻き もやしのナムル マーボー春雨	牛乳 ぶた肉 大豆ミート		ごはん 春巻き あぶら ごま油	ごま はるさめ かたくりこ	もやし こまつな にんじん しょうが	ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	672 Kcal 21 g 26 g
12	火	白ごはん	さばのソース煮 はりはりあえ 豆腐となめこの赤だし汁	牛乳 さば こんば ぶた肉	きぬごしどうふ みそ 赤だしみそ うすあげ	ごはん さとう ごま油 ごま		しょうが 切干大根 きゅうり にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ	593 Kcal 27 g 21 g
13	水	麦入り バターライス (減量)	オムライス もち麦のスープ トマトケチャップこぶくろ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	スキムミルク	麦入りバターライス あぶら さとう じゃがいも	もちむぎ 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト ピーマン	セロリ にんにく ブロッコリー	624 Kcal 24 g 19 g
14	木	白ごはん (減量)	ししゃもフライ 五目ひじき かやくうどん	牛乳 子持ちししゃも 大豆 うすあげ	ひじき とり肉 かまぼこ	ごはん てんぷらこ パンこ あぶら	さとう ごま うどん	しらたき にんじん いんげん たまねぎ	干しいたけ ねぎ こまつな	630 Kcal 27 g 20 g
15	金	遠足予備日（給食はありません）お弁当を持ってきてください								
18	月	白ごはん	ホイコーロー コーンかき玉スープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	ヨーグルト きぬごしどうふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	干しいたけ コーン キャベツ ピーマン チンゲンサイ	640 Kcal 29 g 20 g
19	火	白ごはん	とんづけ おかかあえ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 みそ もめんどうふ	うすあげ かつおぶし	ごはん かたくりこ 米こ あぶら	さとう ごま油	しょうが にんにく キャベツ こまつな	にんじん こんにゃく だいこん 干しいたけ	623 Kcal 24 g 25 g 郷土料理給食
20	水	白ごはん	はたはたのから揚げ 野菜のピリ辛 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ハタハタ ぶた肉		ごはん かたくりこ 米こ あぶら	ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうが たまねぎ こんにゃく いんげん	602 Kcal 21 g 21 g
21	木	白ごはん	鶏肉の香草パンこ焼き コールスローサラダ かぼちゃんのかぼちゃスープ	牛乳 とり肉 ロースハム ベーコン	スキムミルク	ごはん パンこ オリーブ油 卵なしマヨネーズ	あぶら さとう 米こ バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ かぼちゃ にんじん バジル	660 Kcal 25 g 25 g おはなし給食
22	金	麦ごはん (増量)	めぐみんカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	かたとうふ 大豆	麦ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	バター 米こ カレールウ かたくりこ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶 もも缶	805 Kcal 22 g 26 g 世界ジオパーク給食
25	月	わかめ ごはん	ちくわのいそべ揚げ キャベツとうすあげのおひたし チーズすいとん	牛乳 ちくわ 青のりこ うすあげ	とり肉 チーズ わかめ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	しらたまこ こむぎこ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	ぶなしめじ こまつな	627 Kcal 24 g 17 g
26	火	ごはん (減量)	シューマイ 海藻サラダ タンタンめん	牛乳 シューマイ ベーコン ぶた肉	みそ かいそう	ごはん ごま油 さとう ラーメン	あぶら ごま	キャベツ きゅうり コーン にんじん	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	643 Kcal 23 g 24 g
27	水	白ごはん	いわしのフライ スナッペンどうのサラダ クラムチャウダー	牛乳 いわし ツナ とり肉	あさり スキムミルク	ごはん てんぷらこ パンこ あぶら	さとう 卵なしマヨネーズ じゃがいも 米こ バター	キャベツ スナッペンどう 赤ピーマン コーン	たまねぎ にんじん パセリ	691 Kcal 27 g 25 g
28	木	白ごはん	手作りひじきハンバーグ ミニトマト 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ひじき	豆乳 あつあげ みそ	ごはん パンこ さとう かたくりこ	おつゆふ ごま	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	ミニトマト にんじん たまねぎ えのきたけ	610 Kcal 28 g 20 g
29	金	フォカッチャ	ディアボロ風チキン クリームソースパンネ ミネストローネ	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	ぶた肉 ベーコン	フォカッチャ オリーブ油 じゃがいも あぶら	さとう ひよこ豆 米こ マカロニ	にんにく エリンギ にんじん たまねぎ	キャベツ トマト レモン パセリ	632 Kcal 29 g 25 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。