

日	曜	 こんだてめい 献立名	おもなざいりょう						えいようりょう				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1食分 -	たんばく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	しょうひん	からだのちようしをととのえる食品	しょうひん	1食分 - のもとになる食品	しょうひん					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	木	ハンバーガー (丸パン ハンバーグBBQソースかけ) 牛乳 コールスローサラダ ラビオリスープ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	パン さとう こむぎこ	ドレッシング 油	631 801	28.0 35.4	22.8 27.9	3.2 4.0	
2	金	ごはん 牛乳 なっとう うめこんぶあえ 肉じゃが	なっとう ぶた肉 こおりとうふ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ うめ たまねぎ ししいたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	油	667 824	26.2 30.4	22.6 25.6	2.5 2.9	
5	月	ごはん 牛乳 モロのたつたあげ ひじきのいために こんさいのごま汁	モロ 油あげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん でんぶん さといも さとう	油 ごま	634 805	29.0 34.7	19.6 23.4	2.5 3.0	
6	火	セルフツナサンド (コッパパン ツナマヨあえ) 牛乳 ミネストローネ みかん	まぐろツナ ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ みかん	パン じゃがいも マカロニ さとう	ノイタッグ マヨネーズ 油	648 801	25.9 31.5	24.7 29.2	2.1 2.7	
7	水	セルフキムタクごはん (ごはん キムタクごはんのぐ) 牛乳 しおナムル たまごスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 なると とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	だいこん はくさい ねぎ もやし たまねぎ だけのこ ししいたけ	ごはん でんぶん	油 ごま ごま油 ドレッシング	630 801	29.3 36.1	22.6 26.6	3.0 3.8	
8	木	くろパン 牛乳 トマトクリームグラタン チキンサラダ もち麦スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ だいこん	パン くるざとう じゃがいも もち麦	ドレッシング ごま	667 872	23.4 29.2	28.0 35.8	2.1 2.8	
9	金	ごはん 牛乳 さけのしおやき にんじんシリシリ かぼちゃとこまつなのみそ汁 ブルーベリーゼリー	さけ みそ まぐろツナ かつおぶし 油あげ とうふ	牛乳	にんじん にら かぼちゃ こまつな	とうもろこし たまねぎ ねぎ ブルーベリー	ごはん ゼリー	油	648 806	28.4 34.0	20.9 23.9	1.9 2.2	
15	木	バインミー (ソフトフランスパン 肉いため) 牛乳 ベトナムサラダ フォー・ガー (とり肉とエビ入りフォーのスープ)	ぶた肉 ハム とり肉 えび	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし きゅうり レモン だけのこ しいたけ ねぎ	パン さとう フォー	油 ごま油	628 802	31.5 39.5	23.8 28.8	2.9 3.6	
16	金	16日は地産地消給食です。市産のごはんと豚肉を使ったタコライス、市産のしめじと牛乳を使ったミルクスープです。											
		ごはん 牛乳 タコライスのぐ はなやさいサラダ ミルクスープ	ぶた肉 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ スズキニ カリフラワー キャベツ はくさい しめじ	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	688 875	26.6 33.0	21.2 24.9	2.7 3.2	
19	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキンいため もやしと大豆のあえもの わかめスープ	とり肉 大豆 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	油 ごま ごま油 ドレッシング	639 803	25.0 29.9	19.9 22.5	2.5 3.0	
20	火	ミニバターパン 牛乳 コロコロだいがくいも ごぼうのツナマヨあえ きのかうどん	まぐろツナ とり肉 なると	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ だいこん なめこ しめじ ししいたけ	パン さつまいも うどん さとう でんぶん	油 ごま ノイタッグ マヨネーズ	669 813	21.1 25.2	24.9 30.0	3.0 3.7	
21	水	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	688 840	21.7 25.3	21.7 24.1	3.1 3.6	
22	木	キャラメルパン 牛乳 トマトオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフふうスープ チーズ (中のみ)	たまご まぐろツナ とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	619 822	25.0 33.2	25.3 33.6	2.7 3.7	
23	金	ごはん 牛乳 さばのなんぶやき きりぼしだいこんのやきそばふういため まきがりすいとん汁	さば ぶた肉 とり肉 なると みそ	牛乳 青のり	にんじん	だいこん もやし キャベツ しめじ ねぎ	ごはん さといも すいとん	油 ごま	649 817	29.3 35.2	20.5 23.4	2.8 3.3	
26	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれに わふうマカロニサラダ とん汁	さんま ハム ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	650 827	26.2 32.4	22.8 27.1	2.3 2.8	
27	火	はちみつバターパン 牛乳 シーフードスパゲティ (えび・あさり) えだまめコーンサラダ ラフランスゼリー	えび あさり まぐろツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし カリフラワー	パン はちみつ スパゲティ さとう ゼリー	油 ドレッシング	620 813	24.1 31.4	20.4 25.3	2.4 3.1	
28	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき もやしののりあえ たぬき汁	ぶた肉 ハム こおりとうふ さつまあげ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま油	694 870	26.0 31.6	30.2 35.4	2.6 3.1	
29	木	かぼちゃパン 牛乳 チキンナゲット (2・3) フレンチサラダ 秋味シチュー	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さつまいも さとう	油 くり	715 920	25.5 32.9	25.3 31.3	3.1 3.9	
30	金	ごはん 牛乳 はるまき (1) ちゅうかサラダ マーボーとうふ	ぶた肉 ハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり だけのこ しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	油 ドレッシング ごま	704 851	23.3 27.8	27.4 29.6	2.2 2.6	
◎ 都合により献立を変更する場合があります。 ◎ O157対策のため生野菜は出していません。 ◎ そば・落花生 (ピーナッツ) ・くるみ・カシューナッツは 学校給食では提供していません。						 えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	657 650	26.1 26.0	23.4 21.7	2.6 2.0
								中学生	月平均 基準量	830 830	32.0 33.2	27.8 27.7	3.2 2.5