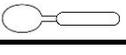
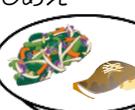
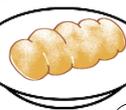
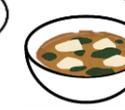
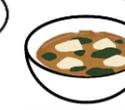


日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (水)	えだまめいり ドライカレー  ぎゅうにゅう  かいそうサラダ 	えだまめいり ドライカレー	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん 枝豆 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 米粉	650	26.7
		かいそうサラダ	海藻ミックス サラダこんにゃく キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 穀物酢 上白糖 こめ油		
2 (木)	ぎゅうにゅう  いそかあえ  ちゅうかおこわ  はるまき 	ちゅうかおこわ	米 もち米 焼き豚 にんじん 干しいたけ たけのこ みりん しょうゆ 清酒 塩 小松菜 こめ油 ごま油	629	22.8
		はるまき	春巻きの皮 ごま油 鶏肉 豚肉 緑豆春雨 しょうが 清酒 しょうゆ 干しいたけ もやし にら こしょう 塩 でん粉 なたね油		
		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		
7 (火)	アスパラとキャベツの パペロンチーノ  ぎゅうにゅう  ポテチキサラダ 	アスパラとキャベツの パペロンチーノ	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく 唐辛子 ベーコン 白ワイン アスパラガス キャベツ エリンギ にんじん 塩 こしょう しょうゆ パセリ	588	26.6
		ポテチキサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり コーン 塩 こしょう 穀物酢 鶏肉 白ワイン ノンエッグマヨネーズ		
8 (水)	ぎゅうにゅう  ブルコギどん  はるさめスープ 	ブルコギどん	米 麦 ごま油 豚肉 清酒 三温糖 しょうゆ アップルソース コチュジャン ごま油 たけのこ にんじん 玉ねぎ にら ごま	590	28.4
		はるさめスープ	削り節(だし) 緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		
9 (木)	ヨーグルト  ぎゅうにゅう  チーズいり キャロットむしパン  ミネストローネ 	チーズいり キャロットむしパン	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 にんじん たまご 牛乳 バター チーズ	580	21.9
		ミネストローネ	鶏ガラ オリーブオイル ベーコン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト 大豆 ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 塩 こしょう		
		ヨーグルト	ヨーグルト		
10 (金)	ちくわサラダ  ぎゅうにゅう  グリンピースいり わかめごはん  とりにくの ユーリンチーソース 	グリーンピースいり わかめごはん 	米 麦 炊き込みわかめ グリンピース	634	22.2
		とりにくの ユーリンチーソース	鶏肉 塩 清酒 でん粉 なたね油 穀物酢 しょうゆ 上白糖 ラー油 ごま油 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが		
		ちくわサラダ	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		
13 (月)	そくせきづけ  ぎゅうにゅう  むぎごはん のりのつくだに  とりにくと こんさいのもの 	むぎごはん のりのつくだに	米 麦 刻みのり しょうゆ みりん 三温糖	542	22.5
		とりにくと こんさいのもの	こめ油 鶏肉 清酒 しょうゆ こめ油 ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 大根 高野豆腐 だし昆布 三温糖 みりん		
		そくせきづけ	かぶ きゅうり 塩		
14 (火)	タコライス  ぎゅうにゅう  ポパイスープ 	タコライス	米 麦 こめ油 豚肉 清酒 玉ねぎ トマトピューレ ホールトマト ケチャップ マッシュルーム 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース カレー粉 チーズ キャベツ	603	28.8
		ポパイスープ	削り節(だし) 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 清酒 塩 こしょう しょうゆ		
15 (水)	ツナポテトースト  ぎゅうにゅう  きのことやさいの スープ 	ツナポテトースト	食パン じゃがいも 穀物酢 バター オリーブオイル 玉ねぎ ツナ コーン ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう チーズ	558	24.5
		きのことやさいの 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 ほうれん草 マッシュルーム エリンギ 塩 こしょう しょうゆ		
16 (木)	あつあげいり ホイコーロー  ぎゅうにゅう  むぎごはん  たまごスープ 	むぎごはん	米 麦	615	28.4
		あつあげいり ホイコーロー	豚肉 しょうが にんにく こめ油 生揚げ 豆板醤 清酒 甜麺醬 三温糖 塩 しょうゆ でん粉 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん ピーマン		
		たまごスープ	鶏がら 鶏肉 たまご わかめ にんじん 玉ねぎ キャベツ 清酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油		

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。

※  New は今年度、新しく取り入れたメニューです。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。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
17 (金)	フルーツポンチ  ぎゅうにゅう  ツナぎょうざ  しおラーメン 	しおラーメン	中華めん だし昆布 鶏がら 豚骨 こめ油 にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし 白菜 長ねぎ コーン 小松菜 清酒 塩 こしょう しょうゆ ラー油 ごま油 でん粉	696	24.5
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ 玉ねぎ チーズ 塩 こしょう 小麦粉 なたね油		
		フルーツポンチ	こんにゃくゼリー(レモン・ワイン) 上白糖 白ワイン パイン缶 りんご缶 黄桃缶 みかん缶		
20 (月)	キムタクごはん  ぎゅうにゅう  ごまあえ  しんじゃがの コロケ 	キムタクごはん	米 麦 ごま油 豚肉 白菜キムチ たくあん 塩 こしょう しょうゆ ごま	651	21.1
		しんじゃがの コロケ	新じゃがいも 豚肉 高野豆腐 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 上白糖 清酒 ごま		
21 (火)	りんごとヨーグルト のケーキ  ぎゅうにゅう  ナポリタン  ごまドレサラダ 	ナポリタン	スパゲティ こめ油 オリーブオイル にんにく ウインナー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 塩 こしょう 上白糖 ケチャップ チーズ トマトピューレ ピーマン	718	25.9
		ごまドレサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ ごま		
		りんごとヨーグルトの ケーキ	ヨーグルト 米粉 こめ油 三温糖 たまご ベーキングパウダー シナモン りんご缶 レモン汁 白ワイン		
22 (水)	カルピスゼリー  ぎゅうにゅう  にんじん ドレッシングサラダ  カレーライス 	カレーライス	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 鶏ガラ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン カレー粉 小麦粉 はちみつ	667	23.1
		にんじんドレッシング サラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 枝豆 玉ねぎ こめ油 しょうゆ 穀物酢 上白糖 みりん		
		カルピスゼリー	カルピス ゼラチン 上白糖 カルピス		
23 (木)	ほうれんそうの マカロニグラタン  ぎゅうにゅう  はちみつパン  やさいスープ 	はちみつパン	はちみつパン	623	26.6
		ほうれんそうの マカロニグラタン	パンネ 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 こめ油 塩 こしょう バター 牛乳 生クリーム 白ワイン 米粉 チーズ		
		やさいスープ	鶏がら 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
24 (金)	かつおとしょうがの たきこみごはん  ぎゅうにゅう  みそけんちんじる 	かつおとしょうがの たきこみごはん	米 麦 新しょうが かつお しょうゆ 清酒 でん粉 なたね油 三温糖 みりん ごま	604	24.2
		みそけんちんじる	煮干し だし昆布 こめ油 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 干しいたけ じゃがいも 油揚げ 豆腐 清酒 しょうゆ みそ 小松菜 ごま油 長ねぎ		
27 (月)	ひじきごはん  ぎゅうにゅう  からしあえ  さばのみそに 	ひじきごはん	米 こめ油 だし昆布 鶏肉 にんじん 干しいたけ 芽ひじき 油揚げ しょうゆ 三温糖 みりん 清酒	594	22.2
		さばのみそに	さば 清酒 しょうが 長ねぎ みそ 三温糖 みりん しょうゆ だし昆布		
		からしあえ	小松菜 にんじん もやし しょうゆ ごま油 からし		
28 (火)	ひじきサラダ  きなこあげパン  ぎゅうにゅう  とうふいり にくだんごのスープ 	きなこあげパン	ツイストパン なたね油 きなこ 三温糖 塩	637	24.5
		とうふいり にくだんごのスープ	鶏ガラ 干しいたけ たけのこ にんじん 白菜 鶏肉 豆腐 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 緑豆春雨 小松菜 清酒 しょうゆ		
		ひじきサラダ	糸こんにゃく しょうゆ 芽ひじき 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 ごま		
29 (水)	わかめうどん  ぎゅうにゅう  そらまめ  かきあげ 	わかめうどん	冷凍うどん 削り節(だし) だし昆布 鶏肉 油揚げ にんじん 長ねぎ かまぼこ わかめ 小松菜 清酒 みりん しょうゆ 塩	591	23.8
		かきあげ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大豆 コーン 小麦粉 塩 ベーキングパウダー なたね油		
		そらまめ	そらまめ		
30 (木)	レタスチャーハン  ぎゅうにゅう  ワンタンスープ 	レタスチャーハン	米 麦 こめ油 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン レタス 塩 なたね油 こしょう しょうゆ	587	20.2
		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 豚肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
31 (金)	あげじゃがの そぼろあんかけ  ぎゅうにゅう  おかかいり たきこみごはん  みそしる 	おかかいり たきこみごはん	米 麦 こめ油 かつお節 油揚げ 清酒 みりん しょうゆ ちりめんじゃこ ごま	627	26.7
		あげじゃがの そぼろあんかけ	じゃがいも なたね油 こめ油 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 三温糖 枝豆 みりん 清酒 しょうゆ でん粉		
		みそしる	削り節(だし) 豆腐 長ねぎ わかめ 清酒 みそ		

6年生
修学旅行