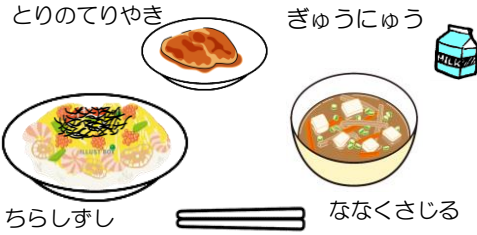
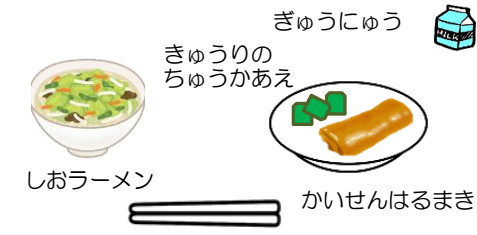
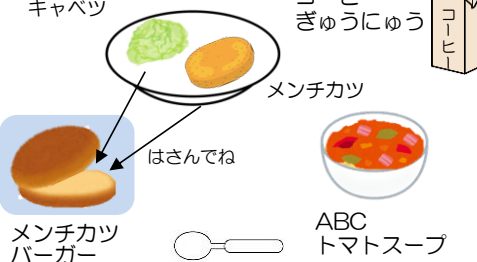
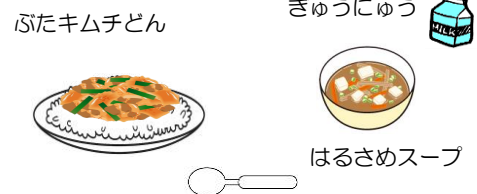
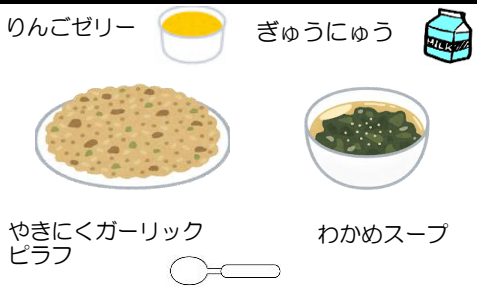
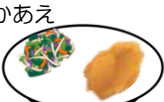
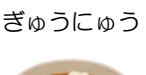




日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 (木)	 ちらしすし ちゅうかふう ななくさじる コーンスープ	ちらしすし	米 こめ油 だし昆布 清酒 穀物酢 上白糖 塩 かんぴょう にんじん 干し椎茸 油揚げ たけのこ 三温糖 しょうゆ さやえんどう 刻みのり	574	27.8
		とりのてりやき	鶏肉 しょうが 清酒 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ でん粉		
		ななくさじる	削り節（だし）鶏肉 大根 白菜 かぶ せり 水菜 小松菜 長ねぎ 清酒 みそ		
12 (金)	 わかめとじゃこの ごはん ちゅうかふう コーンスープ	わかめとじゃこのごはん	米 麦 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ	594	25.1
		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 にら もやし 緑豆春雨 こめ油 豆板醤 にんにく 塩 こしょう みりん 三温糖 ごま油		
		ちゅうかふう コーンスープ	鶏がら にんじん 干し椎茸 クリームコーン コーン 清酒 塩 こしょう しょうゆ たまご でん粉 小松菜 長ねぎ		
15 (月)	 しおラーメン かいせんはるまき きゅうりの ちゅうかあえ	しおラーメン	中華めん だし昆布 鶏ガラ 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 でん粉	589	29.3
		かいせんはるまき	春巻きの皮 えびのすり身 いかのすり身 鶏肉 にら しょうが こしょう 塩 でん粉 なたね油		
		きゅうりの ちゅうかあえ	きゅうり 糸こんにゃく 清酒 しょうゆ ごま油 塩 しょうゆ ごま油 一味唐辛子		
16 (火)	 チキンカレー かいそうサラダ	チキンカレー	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ	666	22.8
		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		
17 (水)	 メンチカツ パーガー ABC トマトスープ	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	612	24.9
		メンチカツパーガー	子どもパン 豚肉 玉ねぎ こめ油 切り干し大根 キャベツ 高野豆腐 塩 こしょう オールスパイス でん粉 パン粉 なたね油 中濃ソース		
		ABCトマトスープ	鶏がら 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 マカロニ ケチャップ しょうゆ 三温糖 白ワイン 塩 こしょう		
18 (木)	 ぶたキムチどん はるさめスープ	ぶたキムチどん	米 麦 ごま油 豚肉 白菜キムチ 玉ねぎ にんじん もやし 清酒 塩 こしょう しょうゆ たまご にら	598	25.3
		はるさめスープ	削り節（だし）緑豆春雨 こめ油 鶏肉 干し椎茸 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		
19 (金)	 チーズいそべもち うちこみじる みかん	チーズいそべもち	切りもち しょうゆ チーズ のり	627	23.7
		うちこみじる	煮干し こめ油 豚肉 油揚げ 大根 にんじん 長ねぎ 白菜 冷凍ほうとう 清酒 しょうゆ みそ		
		みかん	みかん		
22 (月)	 やきにくガーリック ピラフ わかめスープ	やきにくガーリックピラフ	米 麦 鶏がら こめ油 にんにく バター 玉ねぎ にんじん コーン 塩 こしょう しょうゆ 豚肉 塩 こしょう 清酒 パセリ	591	23.7
		わかめスープ	鶏がら わかめ にんじん キャベツ もやし 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油		
		りんごゼリー	りんごジュース 粉寒天 上白糖 ゼラチン		
23 (火)	 きびいり あおなごはん さぼのにつけ ごまあえ	きびいり あおなごはん	米 きび 小松菜 干し椎茸 にんじん 油揚げ しょうゆ 清酒 みりん	678	25.6
		さぼのにつけ	さば しょうが 長ねぎ しょうゆ 三温糖 清酒 みりん だし昆布		
		ごまあえ	ほうれん草 もやし にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		

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
24 (水)	 はちみつパン  きのこスープ	ホタテのグラタン	はちみつパン	647	34.4
		ホタテのグラタン 	ホタテ貝柱 玉ねぎ にんじん ベーコン こめ油 塩 こしょう バター 牛乳 生クリーム 白ワイン 米粉 ペンネ ほうれん草 チーズ		
		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 ほうれん草 マッシュルーム しめじ エリンギ たもぎたけ 塩 こしょう しょうゆ		
25 (木)	 カレーミート スパゲティ  ひじきサラダ	カレーミート スパゲティ 	スパゲティ こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ カレー粉 ウスターソース 米粉	725	30.6
		ひじきサラダ	芽ひじき 糸こんにゃく しょうゆ 小松菜 にんじん キャベツ こめ油 穀物酢 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 ごま		
		にんじんマドレーヌ	小麦粉 グラニュー糖 たまご ベーキングパウダー にんじん バター はちみつ バニラエッセンス		
26 (金)	 ホタテの たきこみごはん  とりにくの ごまあげ	ホタテの たきこみごはん 	米 もち米 ホタテ貝柱 清酒 塩 しょうゆ みりん 干し椎茸 ごま油 しょうゆ 塩 小松菜 ごま	599	28.0
		とりにくの ごまあげ 	鶏肉 にんにく しょうが 清酒 塩 しょうゆ 小麦粉 でん粉 ごま なたね油		
		いそかあえ	小松菜 もやし えのき しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり		
29 (月)	 かんさいうどん  おこのみあげ	かんさいうどん	冷凍うどん 削り節(だし) だし昆布 油揚げ にんじん 長ねぎ かまぼこ 小松菜 清酒 塩 みりん しょうゆ	592	23.5
		おこのみあげ	キャベツ 豚肉 いか やまいも 小麦粉 たまご 塩 こしょう なたね油 中濃ソース ケチャップ 赤ワイン かつお節 青のり		
		ぼんかん	ぼんかん		
30 (火)	 ぶたのかくにごはん  しろみざかなの やさいあんかけ	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 干し椎茸 しょうが 糸昆布 清酒 しょうゆ 三温糖	603	25.3
		しろみざかなの やさいあんかけ	メルルーサ 清酒 しょうゆ しょうが 小麦粉 でん粉 なたね油 玉ねぎ にんじん 小松菜 三温糖 穀物酢 塩		
		そくせきづけ	きゅうり かぶ にんじん 塩 しょうゆ		
31 (水)	 ピザまん  ワンタンスープ	ピザまん	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 塩 牛乳 ラード パプリカ こめ油 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ にんじん ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう でん粉 チリパウダー チーズ	592	25.9
		ワンタンスープ	削り節(だし) こめ油 鶏肉 清酒 にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 塩 しょうゆ こしょう ワンタン ごま油		
		ヨーグルト	ヨーグルト		

