

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用する食品 | | | | アレルギー表示対象品 【特定原材料】 えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生 | エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | |
|----|----|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|------|
| | | | 赤のグループ | 緑のグループ | 黄のグループ | 調味料他 | | 小学校 | 中学校 |
| | | | おもにからだをつくる ものになるもの | おもにからだのちようしを ととのえるものになるもの | おもにエネルギーの ものになるもの | | | | |
| 2 | 月 | ごはん | | | ごはん | | | 686 | 831 |
| | | いわしのかばやきふうなます | いわし | しょうが だいこん、きゅうり、にんじん | かたくりこ、あぶら、さとう ごま、さとう | しょうゆ、さけ、みりん す、しお | 小麦 | 28.0 | 34.2 |
| | | あいしょうじる | ぎゅうにゅう、ベーコン | たまねぎ、えのき、にんじん | じゃがいも | かつおだし、みそ、こしょう | 乳・卵 | 21.9 | 26.0 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 637 | 775 |
| 3 | 火 | ホイコーロー | ぶたにく、あつあげ | キャベツ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが | かたくりこ、あぶら、さとう | デンメンジャン、しょうゆ、さけ、トウバンジャン、ちゅうかスープ、こしょう | 小麦 | 24.5 | 79.8 |
| | | ちゅうかサラダ | ハム | きゅうり、もやし、にんじん | はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら | しょうゆ、す | 乳・卵・小麦 | 20.5 | 24.3 |
| | | げんりょうわかめごはん | わかめ | | ごはん | | | 622 | 770 |
| | | あんかけたまごとじうどん | たまご、とりにく | たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが | うどん かたくりこ | しょうゆ、みりん、さけ、しお、かつおだし | 小麦 卵・小麦 | 23.4 | 28.5 |
| 4 | 水 | ごぼうサラダ | ツナ | ごぼう、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう | ごま、あぶら、さとう | マヨネーズ、しょうゆ、す、しお、こしょう | 卵・小麦 | 19.8 | 23.6 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 606 | 740 |
| | | だいこんのそぼろに | ぶたひきにく、あつあげ、ちくわ | だいこん、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうが | さとう、あぶら | しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし | 小麦 | 26.9 | 32.9 |
| | | かいそうサラダ カリカリじゃこ | ひじき、わかめ かえりじゃこ | ブロッコリー、コーン | あぶら、ごま、さとう | あおじそドレッシング しょうゆ、さけ | 小麦 小麦 | 18.1 | 21.6 |
| 6 | 金 | ごはん | | | ごはん | | | 651 | 807 |
| | | はっぼうさい | ぶたにく、うずらたまご、いか、えび | はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが | かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら | しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ、しお、こしょう | 卵・えび | 27.5 | 33.7 |
| | | あげぎょうざ きよみオレンジ | ぎょうざ | きよみ | あぶら | | 小麦 | 17.8 | 21.6 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 619 | 752 |
| 9 | 月 | しろみざかなのチリソース | メルルーサ | にんにく、しょうが | かたくりこ、あぶら、さとう | ケチャップ、チリソース、さけ、しお、こしょう | 小麦 | 24.4 | 29.4 |
| | | ひじきとえだまめのサラダ | ひじき、ハム | もやし、こまつな、えだまめ、にんじん | さとう、ごま、ごまあぶら | しょうゆ、す、みりん、さけ ゴンソメ、しょうゆ、しお、こしょう | 乳・卵・小麦 | | |
| | | レタススープ | ベーコン | レタス、たまねぎ、にんじん、にんにく | あぶら | | 卵・乳・小麦 | 19.0 | 22.2 |
| | | カレーライス | ぎゅうにく、ぶたにく | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが | むぎごはん じゃがいも、あぶら | カレールウ、ケチャップ、ソース、スープストック、カレーこ | 小麦 | 650 | 792 |
| 10 | 火 | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | りんご、みかん、パイナップル、もも | さとう | | 乳 | 20.1 | 23.7 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 606 | 730 |
| | | さわらのしおやき | さわら | | | しお | | | |
| | | もずくチャプチェ | もずく、ぶたにく | にんじん、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、しいたけ、にんにく | さとう、ごまあぶら、ごま | しょうゆ、さけ、こしょう | 小麦 | 30.7 | 36.2 |
| 12 | 木 | あつあげのみそしる | あつあげ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ | | かつおだし、みそ | | 19.2 | 22.1 |
| | | みそカツどん | | | ごはん | | | 746 | 868 |
| | | (みそカツ) | トンカツ | にんにく | あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま | みそ、さけ、しょうゆ | 小麦 | 26.2 | 29.0 |
| | | (キャベツ) | | キャベツ | | | | | |
| 13 | 金 | けんちんじる | とうふ、あぶらあげ | だいこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ | さといも、さとう、あぶら | かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ、しお | 小麦 | | |
| | | おこめのムース | | | おこめのムース | | 卵・乳 | 25.6 | 28.9 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 635 | 787 |
| | | さばのみそに ごまあえ | さばのみそに | もやし、ほうれんそう | ごま、さとう | しょうゆ | 小麦 | 27.1 | 33.6 |
| 16 | 月 | かきたまじる | たまご、とうふ | たまねぎ、えのき、にんじん、ねぎ | かたくりこ | かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ | 卵・小麦 | 21.5 | 26.4 |
| | | こくとうパン | | | こくとうパン | | 小麦・乳 | 796 | 948 |
| | | にこみハンバーグ | ハンバーグ | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト | じゃがいも、あぶら、さとう | ケチャップ、ハヤシルウ、デミグラスソース、ソース、ゴンソメ、こしょう | 小麦 | 24.1 | 28.3 |
| | | スイートポテトサラダ | | きゅうり、にんじん、りんご、レモンかじゅう | さつまいも、さとう | マヨネーズ、しお、こしょう | 卵 | 28.2 | 33.9 |
| 18 | 水 | げんりょうごはん | | | ごはん | | | 676 | 805 |
| | | しょうゆラーメン | ぶたにく、なると | もやし、はくさい、コーン、ねぎ | ちゅうかめん、ごまあぶら | しょうゆラーメンスープのもと | 小麦 | 25.3 | 29.4 |
| | | あまずにくだんご ナムル | あまずにくだんご | もやし、ほうれんそう、にんじん | ごま、さとう、ごまあぶら | しょうゆ | 小麦 | 20.7 | 23.1 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 692 | 852 |
| 19 | 木 | とりにくのスパイシーやき | とりにく | にんにく | | しょうゆ、しお、こしょう、オールスパイス | 小麦 | 31.3 | 39.0 |
| | | マカロニサラダ | ハム | キャベツ、きゅうり、にんじん | マカロニ、さとう | マヨネーズ、す、しお、こしょう | 小麦・卵・乳 | | |
| | | あさりのみそしる | あさり、あぶらあげ、わかめ | たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ | じゃがいも | かつおだし、みそ | | 25.0 | 30.3 |
| | | ナン | | | ナン | | 小麦 | 601 | 765 |
| 20 | 金 | だいずいりキーマカレー | ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず | たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく、しょうが | あぶら | カレールウ、ソース、スープストック、カレーこ、しお | 小麦 | 30.0 | 37.7 |
| | | こうやどうふとチーズの コロコロサラダ | こうやどうふ、チーズ | きゅうり、にんじん、コーン | さとう、あぶら | しょうゆ、す、みりん、さけ、こしょう | 乳・小麦 | 27.4 | 33.4 |
| | | てまきずし(すめし) | | | ごはん、さとう | す、しお | | 710 | 878 |
| | | (のり、たまご、ソーセージ、 ツナ、チーズ) | のり、たまごやき、ソーセージ ツナ、チーズ | きゅうり、レモンかじゅう | | マヨネーズ、しお、こしょう | 卵 卵・乳 | 30.2 | 35.9 |
| 24 | 火 | とんじる | ぶたにく、とうふ | はくさい、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ | さつまいも | かつおだし、みそ | | 25.4 | 31.6 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 630 | 761 |
| | | アジのピリからソース | あじ | ねぎ、しょうが、にんにく | かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら | しょうゆ、さけ、トウバンジャン | 小麦 | 28.4 | 33.4 |
| | | ゆかりこんぶあえ とうふとわかめのみそしる | しおこんぶ とうふ、わかめ、あぶらあげ | キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ | | ゆかり かつおだし、みそ | | 20.1 | 23.4 |
| 26 | 木 | やきぶたチャーハン | やきぶた、たまご、ちりめんじゃこ | たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ | ごはん、ごまあぶら、あぶら | しょうゆ、しお、こしょう | 卵・小麦 | 644 | 785 |
| | | キャベツとえびだんごのスープ | えびだんご | キャベツ、コーン、にんじん | はるさめ、ごまあぶら | ちゅうかスープ、さけ、しょうゆ、しお、こしょう | えび・小麦 | 24.5 | 29.8 |
| | | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | | 20.8 | 24.5 |
| | | ごはん | | | ごはん | | | 722 | 856 |
| 27 | 金 | かぼちゃひきにくフライ | かぼちゃひきにくフライ | | あぶら | | 小麦 | | |
| | | チゲなべふうに | ぶたにく、とうふ | はくさい、たまねぎ、はくさいキムチ、えのき、しいたけ、にら、にんにく | さとう、ごまあぶら、あぶら | しょうゆ、みそ、さけ、みりん | 小麦 | 26.8 | 31.6 |
| | | にんじんしりしり | ツナ | にんじん、もやし、レモンかじゅう | さとう、ごまあぶら | しょうゆ | 小麦 | 25.3 | 29.8 |

※ おはしは毎日持ってきてください。
※ 材料等の都合により献立内容を変更することがあります。
※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

