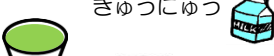
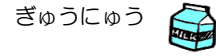
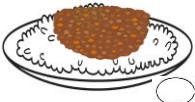
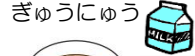
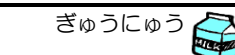
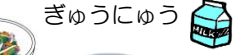
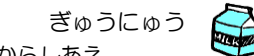
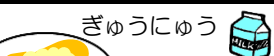
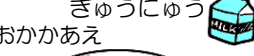
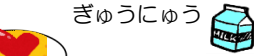
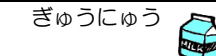
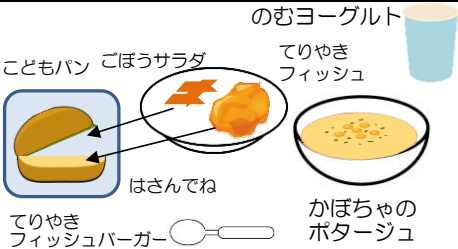
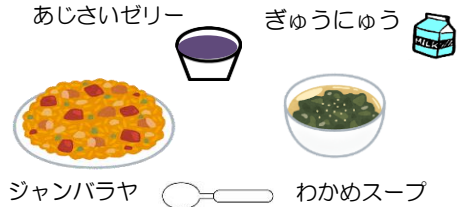
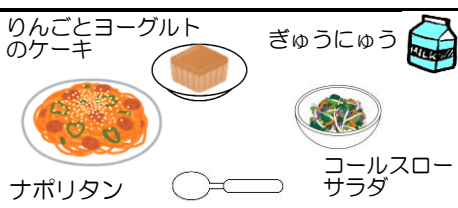
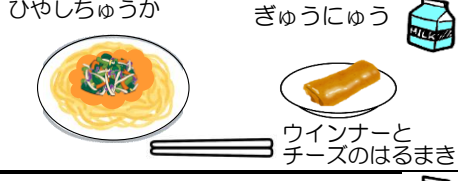
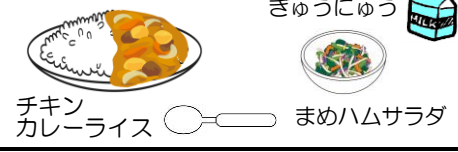
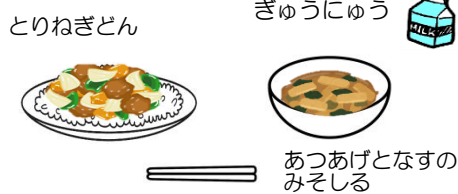
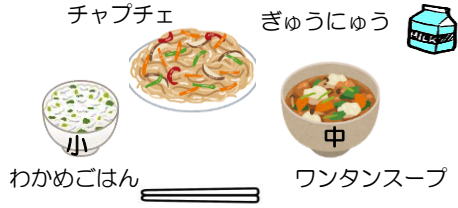


日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく g
1 (月)	  はいぜん図	ピビンパ	米 清酒 しょうゆ こめ油 ごま油 豆板醤 しょうが にんにく 長ねぎ 豚肉 高野豆腐 三温糖 みりん にんじん 小松菜 もやし 穀物酢 一味唐辛子 ごま	631	27.4
		トックスープ	鶏肉 清酒 にんじん たけのこ 白菜 トック 鶏がら にら 玉ねぎ えのき たまご 塩 しょうゆ ごま油 でん粉		
		あおうめゼリー	青梅ゼリー（市販）		
2 (火)	  はいぜん図	てりやきチキンのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル こめ油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ パセリ 鶏肉 清酒 しょうが でん粉 なたね油 三温糖 みりん ごぼう 小松菜 のり	590	26.1
		ちくわのサラダ	ちくわ キャベツ 芽ひじき にんじん 小松菜 コーン こめ油 穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう ごま		
3 (水)	  はいぜん図	カレーそばうどん	米 麦 カレー粉 こめ油 豚肉 ベーコン にんじん 大豆 清酒 三温糖 みりん しょうゆ 米粉 さやいんげん	605	24.5
		けんちんじる	削り節 ごま油 ごぼう こんにゃく じゃがいも にんじん 大根 油揚げ 豆腐 長ねぎ 清酒 しょうゆ みりん		
4 (木)	  はいぜん図	カムカムごはん	米 麦 鶏肉 にんじん 油揚げ 大豆 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ	643	28.4
		あじのピリカラフル	あじ 塩 こしょう 白ワイン 小麦粉 でん粉 なたね油 ピーマン パプリカ（赤・黄）にんにく 豆板醤 しょうゆ 清酒 穀物酢 三温糖 ごま油		
		ごぼうサラダ	ごぼう 穀物酢 にんじん きゅうり キャベツ コーン ごま油 しょうゆ 穀物酢 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ		
5 (金)	  はいぜん図	ガーリックトースト	食パン バター オリーブオイル 塩 パセリ にんにく	626	26.1
		ポークビーンズ	鶏がら こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 塩 こしょう バター 米粉 ケチャップ 三温糖 トマトピューレ 大豆		
		やさいサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 粒マスタード レモン汁		
8 (月)	  はいぜん図	ジャージャーめん	中華めん ごま油 こめ油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 豚肉 玉ねぎ たけのこ もやし 清酒 八丁みそ 赤みそ 三温糖 でん粉 しょうゆ 豆板醤	701	28.7
		カルピスゼリーポンチ	カルピス 上白糖 粉寒天 白ワイン パイン缶 甘夏缶 りんご缶		
9 (火)	  はいぜん図	むぎごはん さけふりかけ	米 麦 鮭 清酒 ちりめんじゃこ ごま のり	593	27.8
		とうふハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 塩 こしょう 芽ひじき にんじん 玉ねぎ 枝豆 上白糖 しょうゆ みりん 清酒 たまご 高野豆腐 三温糖 でん粉		
		からしあえ	もやし 小松菜 切り干し大根 しょうゆ 三温糖 ごま油 からし		
10 (水)	  はいぜん図	くろパン	黒パン	599	22.0
		ポテトの チーズソースかけ	じゃがいも なたね油 ハム 牛乳 生クリーム 米粉 バター 塩 こしょう 白ワイン チーズ パセリ		
		サラダスープ	鶏がら 玉ねぎ セロリ ベーコン 鶏肉 こめ油 白ワイン 塩 こしょう レタス トマト しょうゆ		
11 (木)	  はいぜん図	むぎごはん のりのつくだに	米 麦 清酒 のり しょうゆ みりん 三温糖	562	22.9
		しろみざかなの ねぎソース	メルルーサ 清酒 小麦粉 でん粉 なたね油 ごま油 にんにく 長ねぎ しょうゆ 清酒 みりん		
		おかかあえ	もやし 小松菜 えのき にんじん しょうゆ 三温糖 清酒 かつお節		
12 (金)	  はいぜん図	チキンライス	米 麦 こめ油 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン 塩 ケチャップ こしょう	603	28.2
		スペインふうオムレツ	ハム こめ油 玉ねぎ エリンギ じゃがいも 枝豆 塩 こしょう 豆乳 たまご パセリ		
		やさいスープ	キャベツ 玉ねぎ ベーコン こめ油 にんじん じゃがいも パセリ 塩 こしょう 鶏がら		
15 (月)	  はいぜん図	あんかけチャーハン	米 麦 こめ油 たまご 長ねぎ 豚肉 にんにく しょうゆ 塩 こしょう ごま油 しょうが 干しいたけ キャベツ にんじん 玉ねぎ 清酒 でん粉 にら	632	20.6
		ナムル	もやし にんじん 小松菜 しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
		スクールヨーグルト	ヨーグルト		

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 g
16 (火)		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	640	25.0
		てりやきフィッシュバーガー	子どもパン モウカザメ 清酒 レモン汁 しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ みりん でん粉 ごぼう 穀物酢 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ		
		かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ バター 米粉 かぼちゃペースト 鶏がら 牛乳 生クリーム 塩 こしょう		
17 (水)		ぶたキムチどん	米 麦 清酒 こめ油 ごま油 豚肉 玉ねぎ 白菜キムチ もやし 塩 こしょう しょうゆ にら でん粉	640	22.3
		はるさめスープ	鶏がら 鶏肉 にんじん たけのこ 干しいたけ 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 緑豆春雨 小松菜 ごま油		
		れいとうみかん	みかん		
18 (木)		ジャンバラヤ	米 麦 鶏がら 塩 こしょう えび ウィンナー 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく トマトピューレ ホールトマト こめ油 赤ワイン 塩 パプリカ チリパウダー	568	18.9
		わかめスープ	鶏がら わかめ にんじん キャベツ もやし コーン 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 長ねぎ ごま油		
		あじさいゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン ぶどうジュース		
19 (金)		ナポリタン	スパゲティ 塩 こめ油 ウィンナー マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 上白糖 塩 こしょう	666	22.1
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン 上白糖 塩 こしょう 穀物酢 玉ねぎ こめ油		
		りんごとヨーグルトのケーキ	ヨーグルト こめ油 三温糖 たまご 米粉 レモン汁 ベーキングパウダー りんご缶		
22 (月)		ココアミルクあげパン	ツイストパン なたね油 スキムミルク ココア 三温糖	636	20.5
		ウィンナーとキャベツのスープに	鶏がら ウィンナー 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ じゃがいも		
		ひじきサラダ	芽ひじき しょうゆ 糸こんにゃく 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		
23 (火)		うめおかかごはん	米 麦 清酒 しょうゆ かつお節 カリカリ梅 ごま	599	24.0
		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		
		あえもの	小松菜 もやし えのき しょうゆ 三温糖 清酒		
24 (水)		ひやしちゅうか	中華めん ごま油 しょうゆ 穀物酢 みりん 洋からし だし昆布 ハム 上白糖 にんじん もやし きゅうり ごま	600	24.4
		ウィンナーとチーズのはるまき	春巻きの皮 ウィンナー チーズ 小麦粉 なたね油		
25 (木)		チキンカレーライス	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 にんじん ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 ガラムマサラ こしょう 赤ワイン カレー粉 米粉	682	25.6
		まめハムサラダ	ハム 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ こめ油 粒マスタード		
26 (金)		とりねぎどん	米 麦 鶏肉 でん粉 なたね油 高野豆腐 長ねぎ ごぼう しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 一味唐辛子	646	25.1
		あつあげとなすのみそしる	煮干し 生揚げ 玉ねぎ 小松菜 なす みそ		
29 (月)		わかめごはん	米 麦 炊き込みわかめ	588	25.8
		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 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ ごま油		
		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 鶏肉 小松菜 清酒 しょうゆ 塩 こしょう ごま油 ワンタン		
30 (火)		ひやしにくうどん	冷凍うどん 削り節 だし昆布 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ にんじん 干しいたけ 油揚げ 長ねぎ 小松菜 豚肉 こめ油 しょうが にんにく 塩	586	33.0
		さくさくとりてん	鶏肉 にんにく しょうが 清酒 塩 しょうゆ たまご 小麦粉 でん粉 なたね油		
		ごまあえ	もやし 小松菜 にんじん 上白糖 しょうゆ 清酒 ごま		