

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
1	金	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ じゃがいものそぼろに もやしとこまつなのあえもの	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ さやえんどう こまつな キャベツ もやし	585	21.4	2.3	
4	月	○	ジャージャーめん かいそうサラダ ヨーグルトのいちごソースぞえ	だいず かいそうミックス ぶたにく ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ	561	23.5	2.9	
5	火	○	てづくりにぶたチャーハン ナムル ちゅうかスープ	たまご ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし たけのこ ほししいたけ はくさい	610	25.9	3.4	
6	水	○	ごはん(かんだちまい) さかなのうめマヨネーズやき あげごぼうとやさいのあえもの とうにゅうぶたばらスープ	メルルーサ とうにゅう ぶたにく	こめ さとう マヨネーズ あぶら ごま	ねりうめ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しょうが こまつな	591	23.5	2.1	
7	木	○	ガーリックトースト ポークビーンズ オニドレサラダ	ぶたにく ベーコン だいず	しよくパン あぶら バター じゃがいも さとう ごま	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーンかん	573	24.5	2.9	
8	金	○	わかめごはん ししやものいそべあげ きくのはなとやさいのおひたし しおこうじのとんじる	たきこみわかめ ししやも あおのり あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ ごま じゃがいも あぶら こんにやく ごまあぶら こむぎこ	きくのはな はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	585	21.7	1.3	ちょうようのせっくの こんだて
11	月	○	パエリア じゃがいもいりサラダ ソバデアホ	ぶたにく いか えび ベーコン たまご	こめ あぶら バター じゃがいも さとう パンこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり コーンかん パセリ	585	23.4	2.9	世界の味めぐり給食 ～スペイン～
12	火	○	なすとトマトのスパゲティ じゃこいりサラダ なし	ぶたにく ちりめんじゃこ	スパゲティ あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん なす キャベツ きゅうり コーンかん なし	589	21.7	1.9	
13	水	○	こうやどうふのそぼろどん のりあえ みそしる	ぶたにく こうやどうふ のり あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな キャベツ ねぎ	591	25.6	2.9	
14	木	○	かしわパン 「11びきのねことあほうどり」の コロッケ コールスローサラダ ジュリエンスープ	ぶたにく だいず ベーコン	かしわパン あぶら じゃがいも こむぎこ かんそうマッシュポテト パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン コーンかん こまつな	636	21.9	3.3	おはなし給食 「11びきのねこと あほうどり」
15	金	○	ごはん(かんだちまい) さけのごまみそやき ポテトとまめのサラダ めかたまじる	さけ うずらまめ めかぶ たまご	こめ さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ ぼんのうねぎ	550	26.3	2.0	けいろうのひ 「まごわ(は)やさしい」 こんだて
19	火	○	おびひろふうぶたどん キャベツとおかかのあえもの どさんこじる	ぶたにく かつおぶし	こめ むぎ あぶら でんぶん こんにやく さとう バター じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし コーンかん	602	24.2	3.0	郷土料理給食 ～北海道～
20	水	○	ごまみそうどん もやしときゅうりのごまじょうゆ きなここめこのケーキ	とりにく あぶらあげ ちくわ とうにゅう きなこ	ごま うどん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな もやし きゅうり	623	21.7	2.7	
21	木	○	はいがパン しろみぎかなのサルサソース じゃがいものこうみあえ えのきスープ	メルルーサ あおのり とりにく	はいがパン あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	にんにく たまねぎ トマト レモン にんじん もやし えのきたけ こまつな	582	28.3	2.8	
22	金	○	マーボーじゃがどん だいこんとひじきのサラダ なし	ぶたにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん だいこん きゅうり コーンかん なし	592	18.3	3.3	
25	月	○	カレーライス コーンサラダ きよほう	ぶたにく	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーンかん きよほう	666	16.8	2.0	
26	火	○	ごはん(かんだちまい) さわらのこうみやき やさいのごまあえ とりにくとやさいのすましじる	さわら あぶらあげ とうふ とりにく	こめ さとう ごま あぶら こんにやく	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん	568	28.2	2.5	
27	水	○	ポテトトースト ミネストローネ フルーツポンチ	ベーコン いんげんまめ	しよくパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ コーンかん パセリ にんにく にんじん トマトかん キャベツ ももかん パインかん りんごかん みかんかん セロリ	567	18.2	2.5	
28	木	○	ごはん(かんだちまい) さばのソースに だいずいりサラダ みそしる	さば だいず あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	588	26.4	3.2	
29	金	○	ごはん(かんだちまい) のりたまふりかけ とりにくとさといものいために おつきみたらしだんご	かつおぶし あおのり とりにく とうふ たまご	こめ ごまあぶら さといも あぶら さとう でんぶん こんにやく じゃがいも しらたまこ こむぎこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん	657	25.7	2.5	十五夜のこんだて

献立は都合により変更する場合があります。

「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。

牛乳の欄に「○」がある日は飲用牛乳を提供します。

