



日	曜日	(食器)	しゅしよく 主食	の み も の	副食(ふくしよく)		体をつくるもと(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー (kcal)	
					しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		たんぱく質 (g)
							魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	じょうしゅうしゅうまい(2) マーボー豆腐 もやしナムル	しゅうまい ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし ししいたけ	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	627 25.3 2.3		
2	金	○	ロールパン	牛乳	ソースやきそば フルーツヨーグルト カリカリだいず	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ もも パイン	パン めん でんぷん さとう	ごま あぶら さとう	682 26.7 2.6		
5	月	★	ごはん ふりかけ	牛乳	わかどりのからあげ(2) こまつなごまあえ ふのみそしる	とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい	ごはん じゃがいも さとう ふ でんぷん	ごま あぶら	683 26.1 2.3		
6	火	★	ごはん	牛乳	さばのしおやき にくじゃが はくさいのこんぶあえ	さば ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ はくさい しらたき	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	611 27.9 2.1		
7	水	○	こめっこぱん	牛乳	ブラウンシチュー たらこパスタソテー イタリアンサラダ	ミートボール たらこ	牛乳 スライス チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	パン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル バター ドレッシング	542 23.8 2.1		
8	木	★	ごはん (あんなかまい)	牛乳	にくだんご(2) はっほうさい もやしキムチ	にくだんご ぶたにく いか	牛乳	にんじん チゲツヤイ	はくさい たまねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	559 23.2 1.8		
9	金	○	ココアパン	牛乳	ペンネとクリームスープ ブロッコリーサラダ りんご	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ りんご	パン ペンネ	オリーブオイル バター ドレッシング	661 22.9 1.9		
					ペンネにクリームスープをかけてね♪									
13	火	★	ごはん	牛乳	ビビンバ(やきにくとナムル) トックのスープ	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ はくさい	ごはん さとう トック	ごま あぶら ごまあぶら	586 26.3 2.2		
14	水		ピタパン ダブルサラダ をはさんでね♪	牛乳	ダブルサラダ (チキンポテトときんぴら) コーンスープ チョコスコーン	とりにく	牛乳 スライス	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン はくさい	パン じゃがいも こむぎこ さとう	ごま あぶら マヨネーズ オリーブオイル	678 24.8 3.2		
					ダブルサラダをはさんでね♪									
15	木	★	こぎつねごはん (あんなかまい)	牛乳	あつやききたまご いしかりじる みかん	たまご とりにく あぶらあげ さけ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	652 27.6 2.6		
					さくらごはんとかぎつねごはんのぐをませてね♪									
16	金	☆	ココアあげパン	牛乳	わふうしらたまポトフ シーザーサラダ *クルトンとうすらたまご(2)	とりにく ツナ うすらたまご	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	だいこん はくさい キャベツ	パン さとう しらたま クルトン	あぶら ドレッシング	657 23.3 2.1		
19	月	★	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) はるさめサラダ カルピススープ	ぶたにく	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさいキムチ ねぎ だいこん しょうが にんにく もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	600 23.5 2.8		
20	火	★	ぶたどん	牛乳	こまつなのアーモンドあえ けんちんすいとん	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん はくさい ごぼう ねぎ しらたき	ごはん すいとん さとう	あぶら	575 25.1 1.9		
					ごはんにぶたどんのぐをのせてね♪									
21	水		パーカーハウス	のむ ヨーグルト (ぶどう)	えびカツ パックソース チーズポテト トマトスープ	えびカツ だいず	のむヨーグルト チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん はくさい セロリ	パン じゃがいも	オリーブオイル あぶら	551 20.4 3.0		
22	木	◎	むぎごはん (あんなかまい)	牛乳	ボークカレー わふうじゃこサラダ ヨーグルト(がくはい)	ぶたにく	牛乳 スキムミルク じゃこ わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	654 23.0 3.0		
23	金		こめっこぱん	牛乳	にこみうどん あつあげのオイスターソースいため ごぼうサラダ ぶどうゼリー(がくはい)	とりにく あつあげ	牛乳	にんじん こまつな チゲツヤイ	ねぎ はくさい ごぼう キャベツ しょうが	パン めん さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら マヨネーズ	658 24.4 3.3		
※給食費の口座振替日です。「1ヶ月 3,900円」口座の残高確認をお願いします。														
26	月	★	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ ほうれんそうのごまあえ こうやとうふのみそしる	ハンバーグ こうやとうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう	ごま オリーブオイル	603 23.1 2.8		
27	火	★	ごはん	牛乳	さばのおろしソースかけ ひじきのいために ごまとんじる	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん しょうが ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	629 29.5 2.2		
28	水	◎	こめっこぱん	牛乳	マカロニのクリームに シュリンプサラダ うすらたまご(2)	とりにく えび うすらたまご	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	パン マカロニ	オリーブオイル バター ドレッシング	617 24.1 2.0		

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。  
○基準は、エネルギー：640kcal、たんぱく質：24g(18~32g)、塩分2.5g未満です。

(平均値) エネルギー 622Kcal  
たんぱく質 24.8g  
塩分 2.4g

【食器の組み合わせ】 ★=おわん+おわん+しきり皿 ○=カレー皿+しきり皿  
◎=カレー皿+おわん 無印=おわん+しきり皿 ☆=おわん+おわん

油断大敵 風邪予防の徹底を！  
食事の前には必ず、手洗い・うがいをしましょう！