

日	献立名	材料名	材料名				小学校		中学校	
			さいろ	あか	みどり	ちやうみ	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
1	きなごあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ もやしソテー	パン あぶら きなこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン きなこ	キャベツ もやし こまつな	しょう こしょう しょうゆ コンソメ	653 Kcal	29.5 g	833 Kcal	36.6 g	
7	コッペパン クリームシチュー チキンとキャベツの おかずナムル	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	コンソメ しょう こしょう とりがらスープ	677 Kcal	23.9 g	797 Kcal	28.1 g	
8	ごはん キャベツハンバーグ のっぺいじる りんごゼリー	りんごゼリー こめ むぎ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう キャベツハンバーグ ぶたにく ちくわ かつおあつけずり	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ わふうだし	700 Kcal	21.4 g	873 Kcal	22.8 g	
11	たけのごはん あげぎょうざ よしのじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎょうざ あぶらあげ とりにく かつおあつけずり	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	しょうゆ わふうだし	605 Kcal	15.5 g	830 Kcal	21.4 g	
12	ロールパン ポークビーンズ チーズマヨサラダ	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ケチャップ ソース コンソメ こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	797 Kcal	36.3 g	954 Kcal	43.6 g	
13	ごはん いりどり もやしとこまつなの ごまあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たけのこ ごぼう しいたけみずに こんにやく もやし こまつな	しょうゆ わふうだし	666 Kcal	16.9 g	841 Kcal	19.9 g	
14	ソフトめん ミートソース フルーツミックス	ソフトめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かんでんかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	690 Kcal	15.0 g	843 Kcal	17.2 g	
15	コッペパン(皮で作り) ドライカレー だいこんの わふうサラダ	パン あぶら こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	カレー こしょう ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ しょう こしょう す	644 Kcal	21.5 g	803 Kcal	25.8 g	
18	くろパン みそうどん ごもくにまめ	パン うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんが さつまあげ	にんにく はくさい だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ わふうだし	665 Kcal	20.8 g	785 Kcal	24.1 g	
19	ごはん なまあげとだいこんの とろみにも かきたまじる	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおあつけずり なまあげ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	しょうゆ わふうだし みりん しょう	663 Kcal	19.1 g	793 Kcal	20.5 g	
20	おべんとうの日									
21	ソフトフランス (よこスライス) メンチカツ メネストローネスープ コンソメ	ソフトフランス メンチカツ コンソメ	パン あぶら マカロニ	メンチカツ ぶたにく	コーン にんにく にんじん たまねぎ	ソース しょう こしょう コンソメ	648 Kcal	28.1 g	807 Kcal	32.0 g
22	ソフトフランスパン ラザニア わふうケチャップ に わかめサラダ	ソフトフランスパン ラザニア わふうケチャップ に わかめ サラダ	パン マカロニ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ きゅうり	しょう こしょう しょうゆ ケチャップ デミグラスソース す ソース	661 Kcal	16.8 g	775 Kcal	19.1 g
25	カレーライス キャベツとコーンの さっぱりサラダ	カレーライス キャベツとコーンの さっぱり サラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	カレールー アップルソース カレー こしょう しょうゆ しょう こしょう す	734 Kcal	20.7 g	943 Kcal	24.6 g
26	くろパン スパゲッティソテー チキンマヨサラダ	くろパン スパゲッティ チキンマヨ サラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ ソース こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	663 Kcal	18.9 g	782 Kcal	21.6 g
27	ごはん あげかじきとだいこんの にも もやしとこまつなの おひたし	ごはん あげかじきとだいこんの にも もやしとこまつなの おひたし	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう めかじき	だいこん にんじん こんにやく もやし こまつな	しょうゆ みりん わふうだし	668 Kcal	17.2 g	840 Kcal	20.4 g
28	くろパン にくだんごスープ マカロニサラダ	くろパン にくだんご スープ マカロニ サラダ	パン かたくりこ マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ながねぎ しょうが だいこん はくさい にんじん きゅうり	しょうゆ しょう こしょう コンソメ す マヨネーズ	626 Kcal	22.1 g	781 Kcal	26.6 g
29	ごはん マーボー豆腐 もやしサラダ	ごはん マーボー豆腐 もやし サラダ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ にら	しょうゆ トナー パンジャン	648 Kcal	17.8 g	817 Kcal	21.1 g



食物アレルギー対応給食に関する詳細献立表及び使用食材原材料表を掲載します。

一日あたりの 平均	671 27.9	21.3 2.4	829 34.0	25.0 3.1
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。