



日	曜日	こんだて名	材料名	材料名				小学校		中学校		
				さいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	ちゅうみ りょう	エネルギー たんぱく質	しんじょう たんぱく質	エネルギー たんぱく質	しんじょう たんぱく質	
1	金	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 とりこ あぶらあげ こんぶ さつまあげ	みそ だいず	にんにく はくさい だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ わふうだし	665 Kcal	20.8 g	785 Kcal	24.1 g	
7	木	メンチカツ ミネストローネスープ コーンソテー	パン あぶら マカロニ	ジョア(いちご味) メンチカツ ぶたにく	コーン にんにく にんじん たまねぎ	キャベツ トマト	ソース しお こしょう コンソメ	648	28.1	807	32.0	
8	金	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 かつおあつけすり	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ わふうだし	700	21.4	873	22.8		
11	月	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	36.3	954	43.6		
12	火	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 とりこ かつおあつけすり	たけのこ にんじん だいこん ながねぎ ごまつな	しょうゆ わふうだし	605	15.5	830	21.4		
13	水	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	みかんかん おうとうかん バナナ	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	690	15.0	843	17.2	
14	木	ごはん いりどり もやしとごまつなの 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 とりこ	にんじん たけのこ しいたけみずに こんにゃく もやし ごまつな	しょうゆ わふうだし	666	16.9	841	19.9		
15	金	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 ケチャップ しょうゆ ソース コンソメ しお こしょう す	644	21.5	803	25.8		
18	月	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 かつおあつけすり なまあげ	だいこん にんじん ながねぎ ごまつな	しょうゆ わふうだし みりん しお	663	19.1	793	20.5		
19	火	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 とりこ 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 しお こしょう とりがらスープ	677	23.9	797	28.1		
20	水	おべんとうの日										
21	木	ソフトフランス ラザニアふうケチャップ 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	しお 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	16.8	775	19.1		
22	金	きぬこあげパン 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 たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ コンソメ	653	29.5	833	36.6		
25	月	くろパン スパゲッティソテー 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 とりこ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ プロッコリー	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	18.9	782	21.6	
26	火	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 とりこ 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 しょうゆ しお こしょう す	734	20.7	943	24.6		
27	水	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 しお こしょう コンソメ す マヨネーズ	626	22.1	781	26.6		
28	木	ごはん あげかじきとだいこんの にも もやしとごまつなの 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 こんにゃく もやし ごまつな	しょうゆ みりん わふうだし	668	17.2	840	20.4		
29	金	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 とりこ 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	しいたけみずに もやし きゅうり	しょうゆ トナーパンジャン	648	17.8	817	21.1	
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	

