

日付	黄のグループ おにも熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おにも体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おにも体の調子を整える食べもの		調味料・その他	熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
	たんぱく質 炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン				
献立名	穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・大豆製品など	牛乳・乳製品・こごかない乳・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物			
1木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃくさとう	サラダゆ	ひじきとりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	560 18.8
	けんちんじる	さといも こんにゃく	ごまあぶら	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	しょうゆ しお さけ だし ごんぶ	15.6
	むらさきもチップス	むらさきもチップス	おつきみメニュー						1.6
	こがたミルクパン みかんジュース	こがたミルクパン					みかんジュース		600
2金	きのここれんごんのマゼンパ	スパゲッティ	サラダゆ	とりミンチ	きざみのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ きピーマン しめじ えのき たけ たまねぎ れんこん	マゼンパのたれ しお こしょう さけ みりん	19.5 11.6
	フルーツヨーグルト	やさしいワファイバーゼリー いちごジャム	県内産		ヨーグルト スキムミルク		みかんかん ももかん パインかん アロエシロップづけ		1.7
6火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	むぎごはん こむぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリーンピース にんにく	ディナー ハヤシルー(*小麦*乳) ケチャップ ソース しお こしょう あかワイン	640 20.9 20.2
	グリーンサラダ			シーチキン しろいんげん ペースト		こまつな	キャベツ だいこん きピーマン	やさしい つばい ドレッシング(和風)	1.9
7水	ショクパン ぎゅうにゅう	ショクパン		パンに、はさんでたべよう			みかんジュース		550
	ドライカレー		サラダゆ	ぶたミンチ だいず		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく しょうが	ソース とろける カレー フレーク(甘口)(*小麦*乳) しお こしょう あかワイン	26.3 21.5
	はくさいとぶたにくのスープ			ぶたにく		ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	しょうゆ しお こしょう さけ がら スープ (ホーク&チキン)	2.2
8木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	ぎゅうにゅう	きりぼし だいこん ごまあえ	きりぼし だいこん キャベツ	きりぼし だいこん キャベツ	しょうゆ みりん	690 21.8
	ししやもフリッター		サラダゆ	こもちから ふと ししやも フリッター(*小麦)		ねぎ	はくさい ほししいたけ	しょうゆ さけ しお だし ごんぶ かつおぶし	27.0 1.5
	きりぼし だいこん ごまあえ	じゃがいも	すりごま ねりごま	かむかむの日					
	どうふと はくさい のみず ましじる	じゃがいも	どうふ						
9金	こがたミルクパン さがみかん ジャム	こがたミルクパン みかんジャム							580
	やきピーフン ぎゅうにゅう	ピーフン	サラダゆ ごまあぶら	ぶたにく スライス てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ きピーマン しょうが しろねぎ	しょうゆ さけ しお こしょう オイスター ソース	23.1 15.8
	シューマイ			大焼売(肉) Fe&ファイバー(*小麦)					2.1
12月	たかなチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ ごまあぶら	ベーコン(*卵*乳) スクランブル エッグ	ぎゅうにゅう	たかなづけ	市内産	しょうゆ さけ しお こしょう	580 19.0
	じゃがいも たまねぎ のスープ			ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	しょうゆ さけ しお こしょう がら スープ (ホーク&チキン)	15.6
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー (VC&Fe)		10/10 目の愛護デー					1.9
13火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	ぶたミンチ あげ どうふ みそ テンメシ ジャン(*小麦)	ぎゅうにゅう		なす しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう トウハン ジャン	610 25.0
	あげ どうふ とナス のマー ホー いため	かたくりこ	ごまあぶら	かまぼこ(*卵)		ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ	18.4
	ナムル	じゃがいも	ぶたにく	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	がら スープ (ホーク&チキン) さけ しょうゆ しお こしょう	1.8
14水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ ココア	ココア	スキム ミルク ぎゅうにゅう				640
	チキンの ポトフ	じゃがいも		とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん	コンソメ しお こしょう しろ ワイン しょうゆ	24.3
	さが みかんの サラダ	きびざとう					キャベツ きゅうり だいこん コーン みかんかん	りんご す しろ ワイン しお こしょう	26.5 2.1
15木	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう				670
	さかな のマヨ ネーズ やき	パンコ	マヨネーズ (エッグ ケア)	さわか				さけ マジック ソルト	26.6
	しらあえ	ごま	ごま	とうふ みそ		ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	22.0
	ぶた じる	さつま いも こんにゃく	サラダゆ	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ ごぼう しょうが	さけ	2.0
16金	ピザ トースト ぎゅうにゅう	しょくパン	オリーブゆ	ローズ ハム(*卵*乳)	ぎゅうにゅう チーズ(*乳)	ピーマン	たまねぎ コーン	ピザ ソース	540
	はくさい とレタ スの スープ			ぶたにく		ほうれんそう	はくさい レタス たまねぎ えのき	コンソメ(*小麦) しょうゆ しお こしょう	21.6 19.2
	みかん さつま ポテト	さつま ポテト		毎月19日は、食育の日だよ。			みかん		1.9
19月	ごはん ぎゅうにゅう さがり	ごはん			ぎゅうにゅう やきのり				570
	にく じゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	22.6 12.3
	おかか あえ			かまぼこ(*卵) かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	1.4
20火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう				650
	かわり たまご やき	たまご と り ひ き と う ふ	サラダゆ	たまご と り ひ き と う ふ	ひじき		たまねぎ えだ まめ	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	26.7
	きん びら	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま			にんじん	ごぼう	みりん しょうゆ いちみ	21.1
	とう ふ のみ そ し る			とうふ あぶら あげ みそ		ほうれんそう	たまねぎ	だし ごんぶ いりこ	2.3
21水	こがた ミルク パン ぎゅうにゅう	こがた ミルク パン			ぎゅうにゅう				520
	かし わう どん	うどん		とりにく あぶら あげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし	22.1
	りんご ドレ ス シ ン グ の サ ラ ダ	さとう	オリーブゆ	シーチキン		こまつな	キャベツ きゅうり りんご	りんご す しお こしょう しろ ワイン	18.1 2.0
	おつき み ゼ リー	おつき み り ん ご ゼ リー							
22木	カレー ライス ぎゅうにゅう	むぎ ごはん じゃがいも こむぎ こ	サラダゆ バター(*乳)	ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキム ミルク	にんじん	たまねぎ しめじ グリーン ピース にんにく しょうが りんご バナナ	チャツネ カレー ルー(*小麦*乳) ソース さけ しお こしょう しょうゆ ケチャップ カ レー ー	650 20.8
	かい そう サ ラ ダ			あげ どう ふ			キャベツ きゅうり	あお じ ド レ ス シ ン グ (減 塩)(*小麦)	18.8 2.1
23金	コッペ パン さが みかん ジャム	コッペ パン みかん ジャム							560
	ぶた とい り たま ご の やさ しい ため	かたくりこ	オリーブゆ	ぶたにく スクラン ブル エッグ	ぎゅうにゅう	ピーマン	キャベツ もやし エリンギ にんにく	さけ しお こしょう しょうゆ	26.4 18.6
	コン ソメ ス ー プ ぎゅうにゅう	じゃがいも				ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ	チキン コンソメ しょうゆ さけ こしょう	2.1
26月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう				640
	しお さば			しお さば					28.3
	キャ ベツ と き わ か め の サ ラ ダ			く き わ か め			キャベツ だいこん きゅうり	やさしい つばい ドレッシング (香味 たま ねぎ)	20.7
	あげ どう ふ と さ つま い も のみ そ し る			あぶら あげ みそ		かぼ ち ゃ ね ぎ	たまねぎ もやし	いり こ だし ごんぶ	2.5
27火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう				680
	スコ ッチ エ ッグ ソース	てん ぷ ら こ(*小麦*卵*乳) パンコ(*小麦*卵*乳)	サラダゆ	うず ら たま ご ぎゅう ミン チ ぶた ミ ン チ			たまねぎ	しお こしょう ソース	23.7
	ゆ で やさ い	じゃがいも				ブロッ コ リー にん じ ん		しお こしょう	22.6
	ワン タ ン ス ー プ	ワンタン(*小麦)		ぶたにく		ちん げ ん さい	はくさい もやし	しょうゆ しお こしょう さけ がら スープ (ホーク&チキン)	1.8
28水	コッペ パン さが みかん ジャム	コッペ パン みかん ジャム			ぎゅうにゅう				600
	ポー ク シ チュ ー ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎ こ	バター(*乳) サラ ダ ゆ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム グ リ ン ピ ース にんにく セ ロ リー	あか ワ イ ン ト マ ト ビ ュー レ デ ミ グ ラ ス ソ ー ス ケ チャ ップ しお こしょう ビー フ ン チ ュー ル ウ(*小麦*乳)	23.4 21.8
	キャ ベツ と こ まつ な の サ ラ ダ			しろ い ん げ ん ビ ュー レ		こまつな	キャベツ きゅうり コーン	ノン オ イ ル ド レ ス シ ン グ (香味 和風)	2.6
29木	ごはん さがり ぎゅうにゅう	ごはん			やきのり ぎゅうにゅう				580
	お で ん ふ う に	こんにゃく		うず ら たま ご ちく わ(*卵) さつま あ げ(*卵) あ げ どう ふ	ごんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	22.9 17.7
	ブ ロ ッ コ リー と は く さい の サ ラ ダ	さとう	ごまあぶら			ブロッ コ リー	はくさい キャベツ	りんご す しょうゆ しお こしょう	1.7

★ マスクは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。
★ しょくじのまえには、せつけんでてあらいをしましょう。
★ せいけつなハンカチをポケットにいれておきましょう。
★ 食物アレルギー等々対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
★ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
★ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。
★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。
★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。



ちゅうがく 年 基 準 値	620 kcal
おなげい 今月の平均	610 kcal
たんぱく質	13 ~ 20 %
脂質	20 ~ 30 %
えんぶん 分	2.0 g