

	メニュー	あかのぐるーぶ	みどりのぐるーぶ	きいろのぐるーぶ	調味料 ちようみりょう	カロリー (kcal)	
		ちほねにくつく 血・骨・肉を作る	からだ ちようし とどの 身体の調子を整える	はたら ちから たいねん 働く力や体温となる		小	中
7日 (火)	ごはん あじのごまあげ きゅうりとわかめのすのもの とんじる 	あじ わかめ、豚肉、厚揚げ 牛乳	しょうが きゅうり、にんじん 大根、えのき、こねぎ	米、ごま、片栗粉、油、 砂糖 じゃがいも	酢、 大豆、 小麦	535	819
8日 (水)	ろーるぱん すばげていみーとそーす ぶろっこりーのさらだ あまなつみかん 	豚肉、ひよこ豆、チー ズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー 甘夏みかん	小麦粉、砂糖、 ショートング、油、 マーガリン(乳)、ごま	トマト 大豆、 小麦	539	782
9日 (木)	ごはん ちきんぴかた ほうれんそうじゃこあえ じゃがいものみそしる 	鶏肉、卵、チーズ、 鯉節、しらす 牛乳	ほうれん草、 にんじん、もやし えのき、こねぎ	米、薄力粉	大豆、 小麦	516	804
10日 (金)	たけのごはん さわらのこーんまよやき ごしょくあえ とうふとわかめのすーぶ れいとうもも 	油揚げ、 さわら、 かに風かまぼこ、豆腐 牛乳	たけのこ、にんじん コーン、小松菜、 もやし、ぶなしめじ、 こねぎ、 黄桃	米、ごま、砂糖	卵、 大豆、 小麦	511	836
13日 (月)	はやしらいす はるさめさらだ ばなな 	牛肉、ハム、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、グリーンピース、 トマト缶、きゅうり、 コーン、バナナ	米、小麦、マーガリン(乳) はるさめ、ごま、砂糖、 油	大豆、 小麦	542	834
14日 (火)	ごはん もすくのかきあげ くーぶいりちー☆ あーさじる 	もすく、卵、豚肉、昆布、 絹ごし豆腐、 かつお(だし) 牛乳	かぼちゃ、ごぼう、 玉ねぎ、にんじん、 枝豆、しいたけ、 あおさ	米、さつまいも、 小麦粉、油、砂糖、	大豆、 小麦	536	846
15日 (水)	ごはん さばのしおやき えいようきんぴら とうふのみそしる ふるーつよーぐると 	さば こんにゃく、かまぼこ、 豆腐、煮干(だし)、 ヨーグルト 牛乳	ごぼう、にんじん、 れんこん、枝豆、 キャベツ、にんじん パイン、もも、みかん、 バナナ	米、ごま、砂糖、油、	大豆、 小麦	550	826
16日 (木)	しょくぱん さかなのおーろらふらい きゃべつのあえもの くらむちゃうだー 	たら、えび、あさり、 脱脂粉乳 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、グリーンピース	小麦粉、砂糖、 ショートニング、 パン粉、油、砂糖、 じゃがいも、 生クリーム(乳)	大豆、 小麦、 卵、 トマト	508	※
17日 (金)	ごはん ひじきいりがんもどき ぼてとさらだ やさいすーぶ 	木綿豆腐、鶏肉、卵、 ベーコン 牛乳	にんじん、小葱、枝豆、 きゅうり、コーン、 もやし、キャベツ	米、砂糖、片栗粉、 油、じゃがいも	大豆、 小麦、 卵	529	※






※16日(木)・17日(金)は中学生の野外宿泊学習のため、中学生の給食はありません。



☆14日(火)クーフィリチーとは、沖縄県の郷土料理で、
昆布(くーぶ)と豚肉の炒めもの(いりちー)のことです。

うらめん つづ
裏面に続きます→



	メニュー	あかのぐるーぶ	みどりのぐるーぶ	きいろのぐるーぶ	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal)	
		ちほねにくつく 血・骨・肉を作る	からだ ちようし とこの 身体の調子を整える	はたら ちから たいおん 働く力や体温となる		小	中
20日 (月)	ごはん さけのみそまよやき ごまじゃこさらだ そうめんじる 	鮭、しらす、鶏肉、 昆布(だし)、牛乳	にんじん、えのき、 しいたけ、ぶなしめじ、 アスパラガス、玉ねぎ キャベツ、小松菜、 小葱	米、ごま、砂糖、 そうめん	大豆、 小麦、 卵	512	789
21日 (火)	さんしょくどん かれーさんぴら きゃべつとういんなーのすーぶ 	鶏肉、油揚げ、卵、 さつま揚げ、 ウインナー 牛乳	にんじん、ほうれん草、 こんにゃく、ごぼう、 キャベツ、コーン	米、砂糖、ごま、 じゃがいも	大豆、 小麦	510	840
22日 (水)	ごはん かれー あんさんぶるえっく こーるすろーさらだ 	鶏肉、卵、チーズ、 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、トマト、 キャベツ、コーン、 きゅうり	米 砂糖、マーガリン(乳)、 じゃがいも	大豆、 小麦	549	778
23日 (木)	ごはん あつあげとじゃがいものそぼろに きりほしだいこんのさらだ すりみじる 	豚肉、昆布(だし)、 厚揚げ、魚肉ソーセージ、 たらすり身、わかめ、 煮干し(だし)、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 さやえんどう、大根、 きゅうり、にんじん、 小ねぎ、りんご、もも、 みかん、パイナップル	米 じゃがいも、砂糖	大豆、 小麦、 卵	552	818
24日 (金)	ゆかりごはん とりのちーすやき こまつなのしゃきしゃきさらだ ごもくじる 	鶏肉、チーズ、 木綿豆腐、油揚げ、 煮干し(だし)、 牛乳	しそ、パセリ、大根、 れんこん、コーン、 小松菜、こんにゃく、 にんじん、しいたけ、 たまねぎ、こねぎ	米、砂糖、ごま、 さといも、油	大豆、 小麦	507	815
27日 (月)	ごはん びびんば ごぼうさらだ ちゅうかふうこーんすーぶ 	牛肉、卵、牛乳	にんにく、しょうが、 もやし、ほうれん草、 にんじん、ごぼう、 きゅうり、にんじん、 コーン、玉ねぎ	米、油、ごま、	大豆、 小麦、 卵	534	811
28日 (火)	わかめおにぎり かぼちゃのてんぷら ひじきのいために うどん 	かまぼこ、鶏肉、 昆布(だし)、 かつお(だし)、 ひじき、さつま揚げ、 昆布(だし)、牛乳	わかめ、かぼちゃ、 にんじん、しいたけ、 たけのこ、こんにゃく	米、小麦粉、油、 砂糖	大豆、 小麦	535	844
29日 (水)	しょくばん ちきんふれーくやき まかろにさらだ はるきゃべつとうにゅうすーぶ 	脱脂粉乳、鶏肉、チーズ、 ツナフレーク、卵、豆 乳、牛乳	きゅうり、パプリカ赤 パプリカ黄、玉ねぎ、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ、しめじ	小麦粉、砂糖、油、 ショートニング、 パン粉、 コーンフレーク、 マカロニ、じゃがいも	大豆、 小麦、 卵	541	824
30日 (木)	ごはん おからはんぱーぐ ほうれんそうのそてー とうふとわかめのみそしる ぶどうぜりー 	豚肉、おから、卵、 ウインナー、絹豆腐、 煮干し(だし)、わかめ 牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、 コーン、にんじん、	米、片栗粉、油、砂糖、 さつまいも、ごま、 バター(乳)	大豆、 小麦	531	787
31日 (金)	ごはん あじのれもんそーす まめさらだ わかめすーぶ 	あじ、大豆、わかめ、 牛乳	レモン、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 えのきたけ	米、片栗粉、油、砂糖、 さつまいも、ごま	大豆、 小麦	498	765

☆献立は都合により変更する場合があります