

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりよう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ぎようじ そのた
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる			
2	月	ごはん		はくまい			706	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				25.6	
		こんさい 根菜ピリ辛いため	ぶたにく	サラダあぶら、ごまあぶら こんにやく	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん しちみとうがらし	21.6	
		かぶのゆかり和え			かぶ、きゅうり、ゆかり	しお	2.1	
		ぐ 具だくさんみそ汁	にぼし、とりにく あぶらあげ、みそ	じゃがいも	にんじん			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
3	火	ごはん		はくまい			612	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				25.0	
		いかのチリソース	いか、あつあげ	サラダあぶら、ごまあぶら さとう	にんにく、しょうが、ねぎ アスパラガス	カンシャオチャーレン さけ、ケチャップ	16.0	
		たまごい 卵入り五目スープ	とりにく、たまご わかめ	はるさめ	たけのこ、にんじん、たまねぎ	とりがら、しょうゆ しお、こしょう	2.4	
4	水	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	はくまい、おぎ じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん	カレールー、ソース ケチャップ	788	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				22.5	
		フルーツアセロラジュレ		さとう	みかん、パイン、アセロラ		24.3	
						1.9		
5	木	わかめごはん	わかめ	はくまい		しお	681	は けんこうしゅうかん 歯の健康週間  かみかみ こんだて 献立
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				21.8	
		きびなごフライ	きびなご	こめこ、サラダあぶら さとう	しょうが	しょうゆ	20.8	
		き 切り干し大根煮物	あぶらあげ	サラダあぶら、さとう	にんじん、きりぼしだいこん しいたけ	しょうゆ	2.5	
		こんさい 根菜ごま汁	にぼし、みそ	サラダあぶら、じゃがいも ねぎ、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ			
6	金	ハンバーガー	ぶたにく、とりにく だいた	こむぎパン、さとう	たまねぎ、マッシュルーム	ケチャップ、ソース しょうゆ	636	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				26.4	
		ゆで野菜サラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	やさいドレッシング	25.8	
		コーンポタージュ	ぎゆうにゆう なまクリーム	バター、さとう	コーン、パセリ	ポタージュルウ しお、こしょう	3.0	
9	月	おやまわ牛丼	おやまわぎゆう	はくまい、さとう サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、しいたけ いんげん	さけ、しょうゆ	669	おやまわ しよくひ 食の日
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				26.0	
		おひたし	かつおぶし		ほうれんそう、もやし	しょうゆ、みりん	23.3	
		みそ汁	にぼし、あぶらあげ みそ		にんじん、キャベツ		1.9	
10	火	ごはん		はくまい			647	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				26.0	
		じゃこふりかけ	じゃこ、こんぶ かつおぶし	さとう、ごま		みりん、しょうゆ	23.3	
		ぶたにく 豚肉と大豆のさっぱり煮	ぶたにく、だいた かつおぶし	さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、うめ	さけ、しょうゆ	1.9	
		こまつな 小松菜のみそ汁	かつおぶし、とうふ あぶらあげ、みそ		こまつな			
11	水	ごはん		はくまい			662	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				25.8	
		チャプチェ	ぶたにく	サラダあぶら、さとう、はるさめ ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、みりん さけ、ちゅうかあじ	21.0	
		チョレギサラダ	のり		ほうれんそう、もやし、きゅうり	やさいドレッシング	2.3	
わかめスープ	わかめ	ごま、さとう、こんにやく	にんじん、エノキ、ねぎ	とりがら、しょうゆ しお				
12	木	ごはん		はくまい			651	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				23.5	
		アジフライ	アジ、だいた	サラダあぶら、パンこ		ソース	19.5	
		だいこん 大根サラダ	かいそうミックス	ごま	だいこん、にんじん	やさいドレッシング	2.0	
		キャベツのみそ汁	にぼし、あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん、キャベツ			
13	金	ツナトースト	ツナ	しよくパン エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ	こしょう	707	
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				27.1	
		ポテトのチーズ煮	チーズ、ウインナー	じゃがいも、バター		コンソメ、しお	29.4	
		ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ セロリ	コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	3.1	
16	月	ごもく 五目ごはん	とりにく、あぶらあげ	はくまい、さとう サラダあぶら	えだまめ	さけ、しょうゆ	660	けんみん ひ こんだて 県民の日献立
		ぎゆうにゆう 牛乳	ぎゆうにゆう				27.8	
		たまごや 卵焼き	たまご、だいた	さとう		しょうゆ	19.8	
		そくせきづ 即席漬け			キャベツ、きゅうり	しお	2.3	
		さわにわん 沢煮椀	かつおぶし、ぶたにく	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし たけのこ、みつば	しょうゆ		
		けんみん ひ 県民の日ゼリー	とうにゆう	さとう	いちご			

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ぎょうじ そのた
			ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる			
17	火	ごはん		はくまい			688	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				26.4	
		おとんとごぼうのかりん揚げ	ぶたにく	こめこ、サラダあぶら さとう、でんぶん	ごぼう、にら、しょうが	しょうゆ	21.3	
		かんぴょうのごま酢和え		さとう、ごま	かんぴょう、にんじん、きゅうり	しょうゆ、す	2.0	
		とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	とうふ、にぼし、わかめ みそ		ねぎ			
18	水	ごはん		はくまい			686	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.9	
		なっとう 納豆	なっとう			なっとうタレ、からし	22.4	
		じゃがいものそばろ煮	とりにく	サラダあぶら、さとう じゃがいも、しらたき	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ	2.1	
		ゆばのかきたま汁	ゆば、かつおぶし たまご		にんじん、こまつな	さけ、しょうゆ、しお		
19	木	にらそばろ丼	ぶたにく、だいず	サラダあぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にら	さけ、しょうゆ オイスターソース	622	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				27.4	
		こんぶ 昆布漬	しおこんぶ	ごま	キャベツ、きゅうり		18.7	
		かみなり汁	とうふ、とりにく かつおぶし、たまご	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ、しお	1.4	
20	金	コッペパン		コッペパン			606	
		ジャム		さとう	いちご		29.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				22.4	
		モロのケチャップソースがけ	モロ	サラダあぶら、さとう	しょうが	しょうゆ、ケチャップ ソース	2.8	
		コールスローサラダ		さとう エッグフリーマヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり コーン	す、しお、こしょう		
		はとむぎ入り野菜スープ	とりにく	じゃがいも、はとむぎ	にんじん、もやし、にら	コンソメ、しお こしょう		
23	月	ごはん		はくまい			674	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				29.6	
		さばのスタミナ焼き	さば	ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが		21.2	
		ごま和え		さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん	2.1	
		とんじり 豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ			
24	火	チャーハン	ぶたにく	サラダあぶら	ながねぎ、にんじん、グリーンピース	とりがら、しお こしょう	658	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				22.8	
		あげ 揚げ春巻き	ぶたにく、だいず	こむぎ、はるさめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	とりがら、しお こしょう、しょうゆ	24.8	
		もやしのナムル		ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、す	3.0	
		くき 茎わかめ卵スープ	くきわかめ、たまご	ごま	ねぎ	とりがら、しょうゆ しお、こしょう		
25	水	チキンカレー	とりにく	サラダあぶら、はくまい じゃがいも、むぎ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが トマト、グリーンピース	カレールー、ソース ケチャップ	709	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				23.9	
		かいそう 海藻サラダ	かいそうミックス		キャベツ、にんじん、コーン	やさいドレッシング	17.9	
		レモンゼリー		さとう	レモン		2.1	
26	木	ごはん		はくまい			633	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				25.1	
		いわしの梅煮	いわし	さとう	しょうゆ、うめ		19.0	
		のり和え	のり		こまつな、もやし	しょうゆ	19.0	
		ゆうき 有機野菜のみそ汁	にぼし、あぶらあげ みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ			
27	金	こめパン		こめパン			618	
		チョコクリーム	だいず	チョコレート、さとう			24.2	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				22.2	
		スパゲティナポリタン	ウインナー、チーズ	スパゲティ、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム トマト、ピーマン	ケチャップ、しお こしょう	2.7	
		ジャーマンスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリ パセリ	コンソメ、しお こしょう		
30	月	むぎごはん		むぎ、はくまい			693	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				28.1	
		マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ にんじん、エリンギ、グリーンピース	とうばんじゃん しょうゆ	21.2	
		シュウマイ	ぶたにく	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ しょうが	しお	2.2	
		パンサンスー		さとう、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし	す、しょうゆ		

☆食物アレルギーに対応した詳細献立表ではありません。

☆食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

☆学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。 ☆マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳不使用です。

☆給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、マカデミアナッツ、は  
使用しません。

平均エネルギー	666kcal	基準エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.8g	たんぱく質	21.1~32.5g
脂質	21.3g	脂質	18.1~21.6g
塩分	2.2g	塩分	2.0g