



| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい              | おもなざいりょう          |                              |                                              | そのた<br>ちょうみりょう                | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-------------|-------------|---------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|
|             |             |                     | ちやにくになる           | ねつやちからになる                    | からだのちょうしを<br>ととのえる                           |                               |                                                  |
| 1           | 火           | 2ねんこくご「なつがいっぱい」こんだて |                   |                              |                                              |                               |                                                  |
|             |             | むぎごはん               |                   | こめ むぎ                        |                                              |                               | 690                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 21.0                                             |
|             |             | なつがいっぱいカレー          | ぶたにく              | サラダあぶら                       | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ なす トマト<br>いんげん   | あかワイン カレールウ ソース<br>ケチャップ      | 17.5                                             |
|             |             | くきわかめサラダ            | くきわかめ             |                              | キャベツ にんじん コーン                                | わふうドレッシング                     | 2.0                                              |
|             |             | セノビーゼリー             | にゅうせいひん           | さとう こなあめ                     |                                              |                               |                                                  |
| 2           | 水           | ごはん                 |                   | こめ                           |                                              |                               | 686                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 24.4                                             |
|             |             | さばのみそに              | さば みそ             | さとう こめこ                      |                                              | みりん                           | 23.7                                             |
|             |             | きりぼしだいこんのごまずあえ      |                   | さとう ごま すりごま                  | きりぼしだいこん にんじん キャベツ                           | しょうゆ す                        | 2.1                                              |
|             |             | けんちんじる              | だしにぼし あぶらあげ とうふ   | サラダあぶら こんにゃく さといも            | ごぼう にんじん しめじ ねぎ                              | しょうゆ しお                       |                                                  |
| 3           | 木           | ぶたキムチどん（むぎごはん）      |                   | こめ むぎ                        |                                              |                               | 613                                              |
|             |             | （ぐ）                 | ぶたにく あかみそ さばエキス   | サラダあぶら ごまあぶら さとう<br>でんぶん     | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ エリンギ はくさいキムチ<br>ねぎ にら | トウバンジャン しょうゆ しお<br>こしょう さけ    | 23.9                                             |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 18.8                                             |
|             |             | おひたし                |                   | ごま                           | キャベツ にんじん もやし                                | しょうゆ                          | 2.5                                              |
|             |             | レタスとトマトのたまごスープ      | ベーコン たまご          | ごまあぶら でんぶん                   | レタス トマト                                      | スープストック しお                    |                                                  |
| 4           | 金           | ごとうちこんだて ★いわてけん★    |                   |                              |                                              |                               |                                                  |
|             |             | パインこめパン             |                   | こめパン さとう                     | パイナップル                                       |                               | 643                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 30.0                                             |
|             |             | じゃじゃめん              | はっちょうみそ ぶたひきにく    | うどん サラダあぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら | にんにく しょうが たけのこ ねぎ                            | しょうゆ ちゅうかあじ                   | 20.7                                             |
|             |             | すましじる               | だしかつおぶし なんと とうふ   |                              | にんじん えのき チンゲンサイ                              | しょうゆ さけ しお                    | 2.0                                              |
|             |             | れいとうみかん             |                   |                              | みかん                                          |                               |                                                  |
| 7           | 月           | たなばたこんだて            |                   |                              |                                              |                               |                                                  |
|             |             | ゆうきまいごはん            |                   | こめ                           |                                              |                               | 664                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 25.3                                             |
|             |             | おろしハンバーグ            | とりにく ぶたにく だいず     | さとう でんぶん                     | だいこん たまねぎ トマト<br>にんにく しょうが                   | しょうゆ みりん しお                   | 15.7                                             |
|             |             | ごまみそあえ              | みそ                | さとう すりごま                     | キャベツ こまつな にんじん                               | しょうゆ                          | 2.9                                              |
|             |             | たなばたじる              | だしかつおぶし なんと さかなめん |                              | にんじん ほししいたけ たまねぎ<br>オクラ                      | しょうゆ しお                       |                                                  |
|             |             | たなばたゼリー             | かんてん              | さとう みずあめ                     | みかん ぶどう レモン                                  |                               |                                                  |
| 8           | 火           | おやま わしょくのひ          |                   |                              |                                              |                               |                                                  |
|             |             | えだまめごはん             | わかめ               | こめ ごま さとう                    |                                              | しお                            | 643                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 26.4                                             |
|             |             | あじのなんばんづけ           | あじ                | こめこ サラダあぶら さとう               | たまねぎ                                         | しお さけ しょうゆ す<br>いちみつがらし       | 20.4                                             |
|             |             | こんぶづけ               | こんぶ               |                              | キャベツ きゅうり                                    | しお しょうゆ                       | 2.8                                              |
|             |             | にらのかきたまじる           | だしかつおぶし とうふ たまご   |                              | にら にんじん しいたけ                                 | しょうゆ しお                       |                                                  |
| 9           | 水           | ゆうきまいごはん            |                   | こめ                           |                                              |                               | 605                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう            |                              |                                              |                               | 22.5                                             |
|             |             | インドに                | ぶたにく さつまあげ        | サラダあぶら じゃがいも<br>こんにゃく さとう    | にんじん たまねぎ グリンピース                             | カレーこ ちゅうかあじ しょうゆ<br>ソース ケチャップ | 12.6                                             |
|             |             | のりあえ                | もみのり              |                              | こまつな もやし                                     | しょうゆ みりん                      | 2.4                                              |
|             |             | とうふとわかめのみそしる        | だしにぼし とうふ わかめ みそ  |                              | にんじん しめじ ねぎ                                  |                               |                                                  |



| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい            | おもなざいりょう               |                                            |                                 | そのた<br>ちょうみりょう                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
|-------------|-------------|-------------------|------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|
|             |             |                   | ちやにくになる                | ねつやちからになる                                  | からだのちょうしを<br>ととのえる              |                                |                                                  |
| 10          | 木           | むぎごはん             |                        | こめ むぎ                                      |                                 |                                | 711                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 28.8                                             |
|             |             | なすいりマーボーどうふ       | ぶたひきにく あかみそ どうふ        | サラダあぶら さとう でんぶん                            | にんにく しょうが ねぎ にんじん<br>たまねぎ なす にら | トウバンジャン しょうゆ                   | 21.0                                             |
|             |             | しゅうまい             | ぶたにく                   | パンこ でんぶん こむぎこ さとう                          | たまねぎ しょうが                       | しお                             | 2.1                                              |
|             |             | バンサンスー            |                        | はるさめ さとう ごまあぶら                             | にんじん きゅうり もやし                   | す しょうゆ                         |                                                  |
| 11          | 金           | ミルクパン             | ぎゅうにゅう                 | コッペパン さとう                                  |                                 |                                | 606                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 24.5                                             |
|             |             | ツナとトマトのスパゲティ      | ツナ                     | サラダあぶら スパゲティ さとう                           | にんにく たまねぎ マッシュルーム<br>トマト        | ケチャップ しろワイン しお<br>スープストック こしょう | 17.8                                             |
|             |             | ジュリエヌスープ          | ベーコン                   |                                            | にんじん たまねぎ キャベツ<br>セロリ           | スープストック しょうゆ<br>しお こしょう        | 2.8                                              |
| 14          | 月           | ごはん               |                        | こめ                                         |                                 |                                | 652                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 24.3                                             |
|             |             | ひややっこ             | どうふ                    |                                            |                                 | たれ                             | 17.5                                             |
|             |             | ピリからにくじゃが         | ぶたにく みそ                | サラダあぶら じゃがいも<br>こんにやく ごま                   | ごぼう にんじん さやいんげん                 |                                | 1.9                                              |
|             |             | こまつなのみそしる         | だしにぼし あぶらあげ みそ         |                                            | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな               |                                |                                                  |
| 15          | 火           | ごとうちこんだて ★おきなわけん★ |                        |                                            |                                 |                                |                                                  |
|             |             | タコライス（ごはん）        |                        | こめ                                         |                                 |                                | 646                                              |
|             |             | （タコスミート）          | ぶたひきにく だいずミート<br>こなチーズ | サラダあぶら さとう                                 | たまねぎ トマト にんにく                   | ケチャップ ソース しょうゆ<br>さけ しお こしょう   |                                                  |
|             |             | （ゆでキャベツ）          |                        |                                            | キャベツ                            |                                | 25.5                                             |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 15.1                                             |
|             |             | もずくとたまごのスープ       | いとかまぼこ たまご もずく         | ごまあぶら                                      | にんじん ねぎ                         | スープストック しょうゆ しお<br>こしょう        | 2.6                                              |
|             |             | シークワサーゼリー         |                        | さとう                                        | シークワサー                          |                                |                                                  |
| 16          | 水           | ごはん               |                        | こめ                                         |                                 |                                | 603                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 25.5                                             |
|             |             | とりにくのねぎみそやき       | とりにく みそ                |                                            | ねぎ にんにく しょうが                    | みりん しょうゆ                       | 18.4                                             |
|             |             | おかかいため            | かつおぶし                  | サラダあぶら                                     | にんじん もやし キャベツ                   | しょうゆ しお                        | 2.2                                              |
|             |             | とうがんのスープ          | ベーコン どうふ               |                                            | しょうが にんじん ほししいたけ<br>とうがん にら     | しょうゆ しお こしょう コンソメ              |                                                  |
| 17          | 木           | ごはん               |                        | こめ                                         |                                 |                                | 708                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 28.1                                             |
|             |             | きびなごカリカリフライ       | きびなご                   | さとう じゃがいも でんぶん みずあめ<br>こめこパンこ げんまいこ サラダあぶら | しょうが                            | しお                             | 22.5                                             |
|             |             | だいずのいそに           | ひじき あぶらあげ だいず          | サラダあぶら さとう こんにやく                           | にんじん                            | しょうゆ                           | 1.8                                              |
|             |             | いなかじる             | だしかつおぶし とりにく どうふ<br>みそ | じゃがいも                                      | にんじん ごぼう しめじ<br>ほうれんそう          |                                |                                                  |
| 18          | 金           | ナン                |                        | ナン                                         |                                 |                                | 601                                              |
|             |             | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                 |                                            |                                 |                                | 22.4                                             |
|             |             | キーマカレー            | ぶたふきにく だいずミート          | サラダあぶら                                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ブルーン     | カレールウ ケチャップ カレーこ               | 20.9                                             |
|             |             | かくぎりやさいスープ        | ベーコン                   | じゃがいも                                      | にんじん キャベツ コーン                   | スープストック しお こしょう                | 3.0                                              |
|             |             | ソーダアイス            |                        | さとう                                        | りんご ライム                         | しお                             |                                                  |

※食物アレルギーに対応する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、あわび、マカダミアナッツは提供しません。