



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		13料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
2	月		麦ごはん				精白米 麦		808 29.1 31	小学校なし
			シシャモフライ	シシャモ			パン粉 小麦粉 コーンフラワー	油		
			のり酢和え	ツナ	のり	小松菜 キャベツ 人参	砂糖			
			関東煮	うずら卵 がんと	豚肉 昆布	大根 人参 こんにゃく	砂糖	里芋		
4	水		さつま芋ごはん				精白米 麦 さつま芋		685 29.4 22	
			鶏のごまみそ焼き	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油		
			野菜とツナのおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖			
			すまし汁	豆腐		えのき 人参 葉大根				
			豆乳プリン	豆乳			砂糖	水あめ 油		
5	木		麦ごはん				精白米 麦		736 28.9 25	大仁小1年 なし
			ホイコウロウ	豚肉 みそ		生姜 にんにく ピーマン 人参 キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			かぼちゃの素揚げ			かぼちゃ		油		
			春雨スープ			チンゲン菜 えのき 人参	春雨			
6	金		麦ごはん				精白米 麦		661 25.5 24	
			納豆(タレつき)	大豆 かつお節			砂糖			
			じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		生姜 人参 いんげん	じゃが芋 砂糖 片栗粉	油		
			小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ				
			りんご			りんご				
9	月		中華麺				小麦粉		763 35.6 22	
			みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく 生姜 人参 大豆もやし ねぎ		ごま油		
			手作りしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ 生姜 コーン	小麦粉 片栗粉	ごま油		
			野菜炒め			キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 えのき		油		
			みかんゼリー			みかん	水あめ 砂糖			
10	火		背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング	794 32.2 32	
			ｽｯﾌﾟ-ｼﾞｮｰｽｯﾄﾞの具	豚肉 大豆		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油		
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
			キャベツスープ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜				
			バナナ			バナナ				
11	水		麦ごはん				精白米 麦		671 28.3 25	●幼稚園なし ●県水産物を 活用した学校 への食材無償 提供(真鍋)
			マダイの煮付け	マダイ		生姜	砂糖			
			千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油		
			里芋のみそ汁	みそ		玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	里芋			
12	木		麦ごはん		わかめ		精白米 麦		811 31.0 32	大仁小2年 なし
			鶏の竜田揚げ	鶏肉		生姜	片栗粉 小麦粉	油		
			ひじきと豆の炒め煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 つきこん いんげん	砂糖	油		
			なめこのみそ汁	豆腐 みそ		なめこ 小松菜				
13	金		麦ごはん				精白米 麦		698 29.6 24	大仁小3年 なし
			豚の生姜焼き	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油		
			キャベツの土佐漬け	かつお節		キャベツ 人参 きゅうり				
			国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 干し椎茸 葉ねぎ	里芋	ごま油		



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
16	月		麦ごはん					精白米 麦		683 31.0 26	大仁北小 なし
			サケの塩焼き	塩サケ							
			わかめとみかんの和え物		わかめ	みかん キャベツ きゅうり		ごま油			
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋				
17	火		玄米パン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米	ショートニング バター	793 28.6 33	
			さつま芋コロック				さつま芋 じゃが芋 砂糖	パン粉			
			大豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	油			
			マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 しめじ いんげん	マカロニ				
			型抜きチーズ		チーズ						
18	水		キムチチャーハン	焼き豚		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参		精白米 麦	油 ごま油	756 31.1 31	
			焼き餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ いら 生姜	小麦粉 米粉	豚脂 油			
			野菜のナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	水あめ	ごま ごま油			
			卵とコーンのスープ	卵 豆腐		コーン しめじ 玉ねぎ	片栗粉	ごま油			
19	木		麦ごはん					精白米 麦		778 28.1 28	
			照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉 みそ		玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ	砂糖 片栗粉	豚脂			
			大根サラダ	ツナ		大根 きゅうり 人参	砂糖	ごま油			
			白菜のみそ汁	油揚げ みそ		白菜 小松菜 しめじ					
			パイナップル			パイナップル					
20	金		麦ごはん					精白米 麦		849 30.2 31	市内統一献立 (トマボーとは、 トマト味の マーボー豆腐のこと)
			トマボー	豚肉 豆腐 みそ		生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			じゃがとときのこソース	タラすりみ (練り製品)		小松菜 玉ねぎ 椎茸 エリンギ パセリ	じゃが芋 砂糖 片栗粉 パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ			
			抹茶ケーキ	豆乳		抹茶	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
24	火		メープルトースト		脱脂粉乳			小麦粉 メープルシロップ	ショートニング バター	755 27.5 32	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	じゃが芋 砂糖	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン	砂糖	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ			
			ヨーグルト		乳製品 寒天		砂糖				
25	水		麦ごはん					精白米 麦		798 26.8 28	
			カレーライス	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			海藻サラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
			オレンジ			オレンジ	春雨 片栗粉				
26	木		麦ごはん					精白米 麦		703 28.6 28	田京幼 なし
			鶏のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ		生姜 わさび					
			五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま			
			豆腐のすまし汁	豆腐		小松菜 葉ねぎ	手まり麩				
27	金		さくらごはん					精白米 麦		727 27.2 25	●県水産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (真諦)
			アジフライ	アジ			パン粉 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	ショートニング 油			
			おかかチーズ和え	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参					
			さつま汁	鶏肉 みそ		干し椎茸 ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	さつま芋				
30	月		麦ごはん					精白米 麦		776 26.8 32	のぞみ幼 なし
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり	抹茶	砂糖 コーンスターチ				
			鶏の塩唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油			
			ごま和え			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	練りごま ごま			
			大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 葉大根 ねぎ	こまち麩				

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

