



日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー (Kcal)
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる	
7	げつ	しぎょうしき きゅうしょく 始業式(給食なし)						
8	か火		きゅうしょくはじ 給食始め ブルコギどん	はるさめサラダ パイン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・はるさめ あぶら	たまねぎ・もやし・えのき・にんじん・にら しょうが・にんにく・コーン・キャベツ きゅうり・パイン	576
9	すい水		ハニートースト	パリパリポテトサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう	しょくパン・バター はちみつ・じゃがいも あぶら・さとう・こむぎこ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・マッシュルーム	621
10	もく木		ごはん	さかなのいちみやき じゃこあえ みそしる	ぎゅうにゅう・さけ ちりめん・たまご・とうふ みそ	こめ・さとう・あぶら	しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり もやし・レモン・こまつな	555
11	きん金		にくうどん	いかとポテトのあげに ごますあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・いか・だいず	うどん・あぶら・こむぎこ じゃがいも・かたくりこ さとう・ごま・ねりごま	しいたけ・にんじん・だいこん・ごぼう こまつな・ながねぎ・もやし・キャベツ	560
14	げつ		ひじきごはん	こざかなのからあげ あげいりおひたし とんじる	ぎゅうにゅう・ひじき とりにく・あぶらあげ きびなご・ぶたにく・みそ とうふ	こめ・こんにゃく・あぶら さとう・こむぎこ・こめこ ごまあぶら・こんにゃく じゃがいも	にんじん・しょうが・こまつな・もやし キャベツ・ごぼう・だいこん・しいたけ ながねぎ	560
15	か火		ねんせい 1年生 給食始め カレーライス	ツナサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく こなチーズ・ツナ こなかてん	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・こむぎこ・バター はちみつ・ごまあぶら さとう	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん トマト【かんづめ】・もやし・こまつな ぶどうジュース	691
16	すい水		ごはん/のりのつくだに	にくじゃが いかとやさいのピリカラあえ	ぎゅうにゅう・のり ぶたにく・なまあげ・いか	こめ・さんおんとう・ごま みずあめ・じゃがいも しらたき・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ さやいんげん・きゅうり・こまつな キャベツ・レモン	623
17	もく木		たまごチャーハン	とうふとわかめのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・わかめ・とうふ とりにく・ヨーグルト	こめ・あぶら・はちみつ	ながねぎ・にんじん・もも・パイン・みかん	552
18	きん金		ココアパン	じゃがいものミートグラタン こまつなとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ピザチーズ・だいず ウィンナー	ココアパン・じゃがいも あぶら・パンこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ こまつな	613
21	げつ		ツナトースト	フライビーンズサラダ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう・ツナ ピザチーズ・だいず ベーコン・たまご	しょくパン・マヨネーズ かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも	たまねぎ・レモン・きゅうり・キャベツ にんじん	566
22	か火		たけのこごはん	さばのぶんかぼし ごまみそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・さば・みそ とうふ	こめ・あぶら・さとう じゃがいも・ごま こんにゃく	たけのこ・にんじん・さやいんげん しいたけ・こまつな・もやし・キャベツ だいこん・えのき・ながねぎ	669
23	すい水		えびクリームライス	コーンとかいそうのサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう・とりにく えび・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう こなチーズ・わかめ	こめ・むぎ・バター あぶら・さとう・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム こまつな・キャベツ・きゅうり・コーン きよみオレンジ	630
24	もく木		ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため わかめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・みそ・わかめ たまご・とうふ	こめ・あぶら・さとう かたくりこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく しょうが・こまつな・ながねぎ	609
25	きん金		ナポリタン	オニオンドレッシングサラダ こくとうドーナツ	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・こなチーズ たまご	スパゲティ・こむぎこ あぶら・さとう くろざとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・エリンギ コーン・ピーマン・キャベツ・もやし きゅうり	587
28	げつ		わかめごはん	いかのかりんとうがらめ ごしきあえ みそしる	ぎゅうにゅう・わかめ いか・あぶらあげ・みそ	こめ・ごま・こむぎこ こめこ・じゃがいも さとう	しょうが・キャベツ・もやし・こまつな にんじん・コーン・たまねぎ	565
29	か火	しょうわ ひ 昭和の日						
30	すい水		だいずとたまごの そばろどん	いそあえ みしょうかん	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・たまご・のり	こめ・むぎ・あぶら さとう	しょうが・にんじん・たけのこ・ながねぎ さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな みしょうかん	554