

日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる ものになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの ものになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 月	うどん			うどん	535 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	うどんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎかねぎ しいたけ ひらだけ		27.2 g		しめじ
	タラのてんぷら	スケツウダラ		こめあぶら こむぎこ でんぷん あぶら			白ねぎ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	2.5 g		
2 火	ごはん			こめ	588 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん りんご かぼちゃ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら	18.7 g		
	キャベツとほうれんそうのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう				
	パインコンポート		パインアップル	さとう	2.1 g		
3 水	ごはん			こめ	571 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん こめあぶら さとう	25.5 g		
	ごもくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こめあぶら しらたき さとう			
	とうがんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ とうがん こまつな	じゃがいも	2.0 g		
4 木	かかがたしよくパン			パン	596 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく	もやし パプリカ さやいんげん にんにく	でんぷん こめあぶら	29.1 g		
	コーンシチュー	だいず ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも こめあぶら			
	マスカットゼリー		マスカットかじゅう	さとう みずあめ	2.2 g		
5 金	ごはん			こめ	572 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかチヂミ	いか	キャベツ にら	こむぎこ こめこ さとう あぶら	19.9 g		白ねぎ
	もやしのナムル		もやし とうもろこし こまつな	ごまあぶら ごま			
	とうふのねぎしおスープ	とうふ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎかねぎ	でんぷん ねぎあぶら あぶら	1.8 g		
8 月	ごはん			こめ	657 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はるまき	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	こめあぶら あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ	22.2 g		白ねぎ
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう			
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎかねぎ しょうが にんにく	こめあぶら さとう でんぷん	1.7 g		
9 火	ごはん			こめ	582 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ あぶら でんぷん こめあぶら			
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング	20.2 g		
	ミネストローネ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも	1.7 g		
10 水	セルフさんしよくどん						
	ごはん			こめ	539 kcal		
	さんしよくそぼろ(さんしよくどんのぐ)	とりにく だいず たまご	えだまめ	こめあぶら さとう でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g	長小	しめじ
	とうふとたまねぎのみそしる	とうふ みそ	ひらだけ だいこん たまねぎ にんじん				
あじつきござかな	かたくちいわし		さとう	1.8 g			
11 木	まるがたパン			パン	509 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん	23.7 g	長小	
	しおもみやさい		キャベツ きゅうり				
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん パセリ	じゃがいも	2.5 g		
12 金	ごはん			こめ	543 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ もやし ビーマン ねぎかねぎ しょうが にんにく	さとう こめあぶら でんぷん	24.4 g	長小	白ねぎ
	コーンとたまごのちゅうかスープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	1.8 g		
16 火	ごはん			こめ	566 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	24.0 g	北小	
	にくだんごとやさいのふくめ	なまあげ とりにく ぶたにく	たけのこ にんじん グリンピース たまねぎ	こんにゃく こめあぶら さとう あぶら でんぷん			
	かきたまみそしる	とうふ たまご みそ	しいたけ たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	2.4 g		

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
17 水	ごはん			こめ	532 kcal	北小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのごまみそがけ	さわら みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	27.2 g		
	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし	もやし こまつな				
こんさいのすましじる	とうふ とりにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	でんぷん	2.1 g			
18 木	ロールパン			パン	641 kcal	北小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g		
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう こめあぶら パンこ こむぎこ あぶら みすあめ			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	こめあぶら さとう	2.1 g		
さけとほうれんそうの クリームシチュー	さけ ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも パター				
19 金	♪長泉の日♪				636 kcal		しめじ
	ごはん			こめ	26.5 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぷん			
	オムレツ	たまご			2.4 g		
	ピーズサラダ	だいす	とうもろこし えだまめ	ドレッシング			
けんないさんぎゅうにくの ハッシュドビーフ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ しょうが グリーンピース トマト にんにく	こめあぶら				
22 月	セルフちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく)			こめ	552 kcal		
		ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	21.5 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2 g		
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう			
	もやしとコーンのあますあえ		もやし とうもろこし きゅうり	こめあぶら さとう			
24 水	ごはん			こめ	567 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g		
	やきひらつくね	とりにく	キャベツ	あぶら でんぷん さとう			
	キャベツとベーコンのいためもの かつおとじゃがいものにももの	ベーコン かつお なまあげ	キャベツ こまつな ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ	こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう	1.6 g		
25 木	かくがたしよくパン			パン	684 kcal		しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g		
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう あぶら でんぷん			
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	1.9 g		
チリコンカン	ぶたにく とりにく だいす	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん トマト	こめあぶら さとう				
26 金	ごはん			こめ	513 kcal	北小5年 北中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 g		
	ぶじのスイーツがんとどき	だいす こんぶ	にんじん	やまといも さとう			
	ぶたにくとキャベツのいためもの とうふとなすのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ なす だいこん たまねぎ はねぎ	こめあぶら	1.4 g		
29 月	ソフトめん			ソフトめん	629 kcal	長中	しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g		
	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ひらたけ トマト マッシュルーム にんにく グリンピース	こむぎこ こめあぶら			
	じゃがいもとだいすのあげからめ ぶどうヨーグルト	だいす かたくちいわし ヨーグルト	パセリ ぶどうかじゅう	じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう	1.9 g		
30 火	ごはん			こめ	616 kcal	南小5年 長中	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g		
	くろはんべんフライ	くろはんべん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら			
	もやしとこまつなのいそかあえ おやこに	のり とりにく なると なまあげ たまご	もやし こまつな たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース しいたけ	じゃがいも こめあぶら さとう	1.7 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	16(火)	22(月)
おかず	ししゅもフライ	えびしゅうまい
小学校	1本	2個
中学校	2本	2個



日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 月	うどん			うどん	639 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	うどん汁	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎかねぎ しいたけ ひらたけ		32.3 g		しめじ
	タラの天ぷら	スケソウダラ		こめあぶら こむぎこ でんぷん あぶら			白ねぎ
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	3.0 g		
2 火	ごはん			こめ	744 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	夏野菜カレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん りんご かぼちゃ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも こめあぶら	22.4 g		
	キャベツとほうれん草のソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう				
	パインコンポート		パインアップル	さとう	2.7 g		
3 水	ごはん			こめ	725 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん こめあぶら さとう	31.0 g		
	五目金平	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	こめあぶら しらたき さとう			
	冬瓜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ とうがん こまつな	じゃがいも	2.5 g		
4 木	角型食パン			パン	699 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のケチャップ炒め	ぶたにく	もやし パプリカ さやいんげん にんにく	でんぷん こめあぶら	34.2 g		
	コーンシチュー	だいず ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも こめあぶら			
	マスカットゼリー		マスカットかじゅう	さとう みずあめ	2.8 g		
5 金	ごはん			こめ	725 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかチヂミ	いか	キャベツ いら	こむぎこ こめこ さとう あぶら	24.0 g		白ねぎ
	もやしのナムル		もやし とうもろこし こまつな	ごまあぶら ごま			
	豆腐のねぎ塩スープ	とうふ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎかねぎ	でんぷん ねぎあぶら あぶら	2.5 g		
8 月	ごはん			こめ	851 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	こめあぶら あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ	27.4 g		白ねぎ
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎかねぎ しょうが にんにく	こめあぶら さとう でんぷん	2.4 g		
9 火	ごはん			こめ	737 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークハムカツ	ポークハム		パンこ あぶら でんぷん こめあぶら			
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング	24.3 g		
	ミネストローネ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも	2.2 g		
10 水	セルフ三色丼						
	ごはん			こめ	681 kcal		
	三色そばろ(三色丼の具)	とりにく だいず たまご	えだまめ	こめあぶら さとう でんぷん			
	牛乳	ぎゅうにゅう			34.9 g	長小	しめじ
	豆腐とたまねぎのみそ汁	とうふ みそ	ひらたけ だいこん たまねぎ にんじん				
	味付き小魚	かたくちいわし		さとう	2.1 g		
11 木	丸型パン			パン	615 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグのトマトソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん	29.2 g	長小	
	塩もみ野菜		キャベツ きゅうり				
	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん パセリ	じゃがいも	2.9 g		
12 金	ごはん			こめ	690 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ もやし ビーマン ねぎかねぎ しょうが にんにく	さとう こめあぶら でんぷん	29.9 g	長小	白ねぎ
	コーンと卵の中華スープ	たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	2.3 g		
16 火	ごはん			こめ	744 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	31.6 g	北小	
	肉団子と野菜の含め煮	なまあげ とりにく ぶたにく	たけのこ にんじん グリンピース たまねぎ	ごんじやく こめあぶら さとう あぶら でんぷん			
	かきたまみそ汁	とうふ たまご みそ	しいたけ たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	3.0 g		

日曜日	献立	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
17 水	ごはん			こめ	674 kcal	北小	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖のごまみそかけ	さわら みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	33.5 g		
	もやしと小松菜のおひたし	かつおぶし	もやし こまつな				
根菜のすまし汁	とうふ とりにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	でんぷん	2.5 g			
18 木	ロールパン			パン	832 kcal	北小	
	牛乳	ぎゅうにゅう			31.3 g		
	コロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう こめあぶら			
				パンこ こむぎこ あぶら みずあめ	2.6 g		
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり	こめあぶら さとう			
鮭とほうれん草のクリームシチュー	さけ ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも パター				
19 金	♪長泉の日♪				808 kcal	しめじ	
	ごはん			こめ	32.1 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		でんぷん	3.1 g		
	ピーズサラダ	だいず	とうもろこし えだまめ	ドレッシング			
県内産牛肉のハッシュドビーフ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ しょうが グリーンピース トマト にんにく	こめあぶら				
22 月	セルフ中華丼				684 kcal		
	ごはん			こめ	25.1 g		
	中華丼の具	ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう			2.7 g		
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう			
もやしとコーンの甘酢和え		もやし とうもろこし きゅうり	こめあぶら さとう				
24 水	ごはん			こめ	718 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.7 g		
	焼き平つくね	とりにく	キャベツ	あぶら でんぷん さとう			
	キャベツとベーコンの炒め物	ベーコン	キャベツ こまつな	こめあぶら	1.9 g		
かつおとじゃが芋の煮物	かつお なまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう				
25 木	角型食パン			パン	801 kcal	しめじ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.1 g		
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう あぶら でんぷん			
	ポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	2.4 g		
	チリコンカン	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん トマト	こめあぶら さとう			
26 金	ごはん			こめ	648 kcal	北小5年 北中	
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.1 g		
	富士のスイーツがんとどき	だいず こんぶ	にんじん	やまといも さとう			
	豚肉とキャベツの炒め物	ぶたにく	にんじん キャベツ	こめあぶら	1.6 g		
	豆腐となすのみそ汁	とうふ みそ	なす だいこん たまねぎ はねぎ				
29 月	ソフト麺			ソフトめん	774 kcal	長中	しめじ
	牛乳	ぎゅうにゅう			35.1 g		
	ミートソース	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ひらたけ トマト マッシュルーム にんにく グリーンピース	こむぎこ こめあぶら			
	じゃが芋と大豆の揚げからめ	だいず かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.3 g		
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどうかじゅう	さとう			
30 火	ごはん			こめ	791 kcal	南小5年 長中	
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.0 g		
	黒はんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら			
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな		2.0 g		
	親子煮	とりにく なると なまあげ たまご	たまねぎ たけのこ にんじん グリーンピース しいたけ	じゃがいも こめあぶら さとう			

*都合により献立を変更する場合があります。

日	16(火)	22(月)
おかず	ししゅもフライ	えびしゅうまい
小学校	1本	2個
中学校	2本	2個

