令和7年度

10 月 給食献立予定表

Tel 986-9033

						IEL 90	86-9033
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 ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備 給食 なし	地場産物
	〇給食開始記念献立〇	0010.00	2237140021244	3010.00			
1	ごはん			こめ	674 kcal		
'	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	じゃがいち あぶら	23.3 g		
		121/515		C45016 9000	23.3 g		
	(チーズ不使用)		しょうが にんにく				
	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら でんぷん パンこ			
水				こむぎこ	2.4 g		
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	ロールパン(小)			パン	562 kcal		
2	あげパン (中)			パン さとう こめあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	23.0 g	南小	
	トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら	_		
木			マッシュルーム トマト にんにく				
\\\\	りんごヨーグルト(小)	ヨーグルト	りんご		2.2 g		
		J 7/01	9700				
	〇十五夜献立〇			C.t.	557 kcal		
3	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					白ねぎ
	うさぎがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	21.6 g	南小	しめじ
	ひじきのいために	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき あぶら さとう			0000
金				ごま			
	いもだんごじる	とりにく	ひらたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん	2.3 g		
	うどん			うどん	535 kcal		
6	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくうどんじる	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん	21.6 g		白ねぎ
	20172/100	あぶらあげ	ひらたけ	C70/3/70	21.0 g	去山	_1aC
	1-11-1-1-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-	000000	09/20			南小	しめじ
_	さつまいものてんぷら			さつまいも こむぎこ			
月				こめあぶら	2.1 g		
	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			
	ごはん			こめ	564 kcal		
7	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものフライ	カラフトししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	22.1 g	南小	
火	キャベツときゅうりのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
	とりにくとやさいのにもの	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.8 g		
	ごはん			こめ	555 kcal		
8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			Too man		
0	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん		去小〇年	
					23.5 g	南小2年	
	ごもくだいず	だいず なまあげ	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう		南小3年	
水	とんじる	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう	じゃがいも			
			しいたけ		2.0 g		
	まるがたパン			パン	589 kcal		
9	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				長小3年	
	タラのレモンソースがけ	すけそうだら	レモンかじゅう	でんぶん こめあぶら さとう	26.4 g	及りつ牛	
木	スイートポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	さつまいも ドレッシング		長中	
	ABCマカロニスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	マカロニ	2.6 g		
	○目の愛護デー○						
10	ごはん			こめ	619 kcal		
10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			OTO ROAT		
			わぶかわぎ ラだまめ	プムボム こめちぶた ちぶた	077	Eф	白わぎ
	さけとだいずのねぎソースあえ	CI) /CV19"	ねぶかねぎ えだまめ	でんぷん こめあぶら あぶら	27.7 g	長中	白ねぎ
			しょうが にんにく	さとう			
金	ほうれんそうとにんじんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ		2.0 g		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
	セルフちゅうかどん]		
14	ごはん			こめ	610 kcal		
	ちゅうかどんの ぐ	いか うずらたまご ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	あぶら でんぷん			
			はくさい グリンピース しいたけ				
			にんにく しょうが		26.3 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
114	ごまつくねのあまからあんかけ		たまわぎ	プキ パング アムボム キアク オンコ	04 -		
火		こりにへ こりレハー	たまねぎ	ごま パンこ でんぶん あぶら さとう	2.1 g		
	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう あぶら			
	♪♪長泉の日♪♪						ch-a
15	ごはん			こめ	598 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あしたかぎゅういりホイコーロー	ぎゅうにく みそ	にんじん キャベツ ひらたけ	さとう でんぷん	24.5 g		あしたか牛
			ピーマン にんにく しょうが		24.0 g		白ねぎ
水	すいぎょうざのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	キャベツ ねぎ たまねぎ もやし	こむぎこ あぶら			しめじ
			ねぶかねぎ		2.3 g		
	あじつきこざかな	かたくちいわし		みずあめ さとう			
			I	1.355 203	<u> </u>	1	l

	1	まか い スの た が ナ の	ユビハンスのちがもの	キハスのちがもの		一一一	考
	こんだて	あかいろのたべもの	みどりいろのたべもの	きいろのたべもの	エネルギー たんぱく質	給食	
曜日	C/0/C C	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	食塩相当量	なし	地場産物
	ロールパン	0010/8/8	CCOXOCCEAS	パン			
40	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		7.0	564 kcal	İ	
16				A1.7 7.7%			
	オムレツ	たまご		さとう でんぷん	24.9 g	長小1年	しめじ
	ウインナーとコーンのソテー	ウインナー	キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら		北小6年	-
木	ハヤシシチュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ	じゃがいも あぶら		北中	
			グリンピース トマト にんにく		3.1 g	İ	
	♪駿東の日♪						
17	ごはん			こめ	584 kcal	İ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			00111001	北小2年	
		さば		でんぷん こめあぶら	05.0		白ねぎ
	さばのたつたあげ	C10	+ + + +	· ·	25.2 g	北小6年	
	もやしとほうれんそうのナムル		もやし ほうれんそう	あぶら さとう		İ	
金	こんさいのごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	さといも ごま	1.9 g	İ	
			ねぶかねぎ キムチ				
	ごはん			こめ	537 kcal	İ	
20	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				İ	
	とりにくのわさびソースがけ	とりにく	わさび しょうが	さとう	23.1 g	İ	桃沢わさび
月	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな	さとう		İ	
, ,	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも	1.9 g	İ	
	ごはん			こめ	528 kcal		
04		ギ ゅうにゅう			JZO KCAI	三小 ○左	
21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナーベル トゥ かぶかかさ	ちぶた ニカギー	04.0	長小6年	444
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ	21.9 g	南小1年	白ねぎ
火	チャプチェ	ぶたにく	キャベツ にんじん エリンギ	はるさめ あぶら さとう		南小4年	
	わかめスープ	わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ		1.7 g	L	
	ごはん			こめ	513 kcal	1	
22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1	
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			22.8 g	長小6年	
	つきこんにゃくのいりに		にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう		1	
水				ごま	2.0 g	İ	
۵,	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう しいたけ はねぎ	じゃがいも	2.0 8	İ	
	かくがたしょくパン	230. 600.360,		パン	622 kcal		
00	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		7.13	OZZ KCai	吉山4年	
23			++h*	+	0.4.0	南小1年	
	さといもコロッケ	とりにく	たまねぎ	さといも さとう パンこ	24.8 g	南小2年	
				こむぎこ でんぷん こめあぶら		北小3年	
木	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	2.2 g	北中	
	ペンネのクリームシチュー	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ			
	ごはん			こめ	587 kcal		
24	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				■山4年	
	たちうおのフライ	たちうお		パンこ こむぎこ こめあぶら	21.5 g	長小4年	
金	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき あぶら さとう		北小2年	
	かぶととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ こまつな		1.7 g	100 = 1	
	ちゅうかめん			めん	1:1 0		
27	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611 kcal	İ	
21	にくねぎちゅうかそば	ぶたにく やきぶた	もやし にんじん たまねぎ	あぶら でんぷん	OTT KGai	İ	
	12 C 18 G 5 W 5/3 C IS	131/212 46131/2		BISIS CIVISITY		İ	白ねぎ
			ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ		24.8 g	İ	
			にんにく			İ	しめじ
	はるまき	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ	あぶら でんぷん こむぎこ		İ	
月			しょうが	こめあぶら こめこ はるさめ	2.3 g	İ	
	いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう		1	
	ごはん			こめ	617 kcal		
28	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1	
	さばのごまみそかけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま	23.5 g	長小5年	
		わかめ	きゅうり とうもろこし	ドレッシング		南小6年	
117	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぷん	21 ~	HO104	
火	いらによしの	ころい たまし		Croisiro	2.1 g	1	
			はねぎ			├──	
	ごはん			こめ		1	
29	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			652 kcal	1	
	とりにくのカシューナッツいため	とりにく	たけのこ たまねぎ パプリカ	でんぷん あぶら こめあぶら		1	
			ピーマン しょうが にんにく	カシューナッツ	24.1 g	南小6年	
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん もやし しいたけ	こむぎこ あぶら		1	
水			こまつな たまねぎ しょうが	でんぷん	2.3 g	1	
	アセロラゼリー		アセロラかじゅう	さとう		1	
	こくとういりかくがたしょくパン			パン こくとう	622 kcal	—	
30	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			UZZ KUdi	1	
30	タラのコーンフレークフライ			コーンフレーク パンこ	05 F -	alvina Æ	
	J JWJ - J J V - J J J 1	517 ()(0)			25.5 g	北小1年	
			1 1 - 1 - 1	こむぎこ でんぷん こめあぶら		長中	
木	コールスロー		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	2.4 g	1	
	パンプキンスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			
	ごはん			こめ	558 kcal	1	<u> </u>
31	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1	
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こめあぶら	21.7 g		
	もやしとこまつなのいそかあえ		もやし こまつな		3	長中	しめじ
金	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ	じゃがいも しらたき	1.8 g	1	
11Z		1			1.0 6	1	Ī
			さやいんげん しょうが	あぶら さとう			
±0.∧1−	より献立を変更する場合があり	± ₹	さやいんげん しょうが	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。

∃	7 (火)	14 (火)	21 (火)	27 (月)	31 (水)
おかず	ししゃも	つくね	にらまんじゅう	ぎょうざ	きびなご
小学校	1本	2個	1個	2個	2尾
71-12	14	Z 10		∠ □	乙モ



10 月 給食献立予定表

Tel 986-9033

-					1		86-9033
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	編 給食 なし	地場産物
1	○給食開始記念献立○ ごはん			こめ	872 kcal		
'	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご	じゃがいも あぶら	28.5 g		
	(チーズ不使用)	The last	しょうが にんにく				
水	メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	こめあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	3.2 g		
۷,۲	茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	9.2 9		
	ロールパン (小)			パン	699 kcal		
2	揚げパン(中)			パン さとう こめあぶら			
	牛乳 ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう	キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング		南小	
	トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら	24.0 g	用力!	
木			マッシュルーム トマト にんにく				
	りんごヨーグルト (小)	ヨーグルト	りんご		2.7 g		
_	〇十五夜献立〇			5.1	728 kcal		
3	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ			白ねぎ
	うさぎ型ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	27.5 g	南小	
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき あぶら さとう			しめじ
金				こま			
	芋団子汁 うどん	とりにく	ひらたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも でんぷん	2.9 g		
6	4乳	ぎゅうにゅう		うどん	671 kcal		
O	五目うどん汁	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	でんぷん	26.5 g		白ねぎ
		あぶらあげ	ひらたけ			南小	しめじ
	さつまいもの天ぷら			さつまいも こむぎこ			0000
月	エノ ま / ナフ	40+171	+	こめあぶら	2.8 g		
	たくあんもみ ごはん	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	760 kcal		
7	牛乳	ぎゅうにゅう			700 Kcai		
	ししゃものフライ	カラフトししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	28.5 g	南小	
火	キャベツときゅうりのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
	鶏肉と野菜の煮物	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.4 g		
8	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	710 kcal		
O	厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん		南小2年	
	五目大豆	だいず なまあげ	にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	28.7 g	南小3年	
水	豚汁	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ ごぼう	じゃがいも			
	丸型パン		しいたけ	1851	2.6 g		
9	4乳	ぎゅうにゅう		パン	686 kcal		
J	タラのレモンソースがけ	すけそうだら	レモンかじゅう	でんぷん こめあぶら さとう	31.0 g	長小3年	
木	スイートポテトサラダ		えだまめ とうもろこし	さつまいも ドレッシング		長中	
	ABCマカロニスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	マカロニ	3.1 g		
40	○目の愛護デー○			- u	700 1		
10	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	786 kcal		
	鮭と大豆のねぎソース和え	さけ だいず	ねぶかねぎ えだまめ	でんぷん こめあぶら あぶら	34.0 g	長中	白ねぎ
			しょうが にんにく	さとう			
金	ほうれん草と人参のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ		2.5 g		
	ブルーベリーゼリー セルフ中華丼		ブルーベリーかじゅう	さとう			
14	ごはん			こめ	824 kcal		
		いか うずらたまご ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	あぶら でんぶん	OZ I Rodi		
			はくさい グリンピース しいたけ		34.5 g		
			にんにく しょうが		04.0 g		
M	生乳 ごまつくねの甘辛あんかけ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	たまれぎ	## 1857 MARK #200 #110	20 -		
火	を うくねの日辛めんかり 春雨サラダ	こうにく こりレハー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごま バンこ でんぶん あぶら さとう はるさめ さとう あぶら	2.9 g		
	♪♪長泉の日♪♪		2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	1212 223 86.5			
15	ごはん			こめ	766 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あしたか牛入り回鍋肉	ぎゅうにく みそ	にんじん キャベツ ひらたけ	さとう でんぷん	30.3 g		あしたか牛
水	水餃子の中華スープ	ぶたにく とりにく	ピーマン にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ もやし	こむぎこ あぶら			白ねぎ しめじ
a,	1		ねぶかねぎ		3.0 g		
	味付き小魚	かたくちいわし		みずあめ さとう			
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					

曜日		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	備	考
	献立	食品群	食品群	食品群	たんぱく質食塩相当量	給食 なし	地場産物
1	ロールパン			パン		<i>7</i> & <i>O</i>	
16	牛乳	ぎゅうにゅう			727 kcal		
	オムレツ	たまご		さとう でんぷん	31.5 g	長小1年	しめじ
木	ウインナーとコーンのソテー ハヤシシチュー	ウインナー ぶたにく チーズ	キャベツ とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん ひらたけ	あぶら じゃがいも あぶら		北小6年	
小	717771	131/212 7 7	グリンピース トマト にんにく	0 000 010 80000	4.0 g	北中	
	♪駿東の日♪				0		
17	ごはん			こめ	775 kcal		
	牛乳	きゅうにゅう		~/ 7º/ - U+ 7º/	007	北小2年	白ねぎ
	鯖の竜田揚げ もやしとほうれん草のナムル	さば	もやし ほうれんそう	でんぷん こめあぶら あぶら さとう	32.7 g	北小6年	
金	根菜のごまキムチ汁	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう	さといも ごま	2.5 g		
			ねぶかねぎ キムチ				
	ごはん			こめ	683 kcal		
20	牛乳 鶏肉のわさびソースがけ	ぎゅうにゅう とりにく	わさび しょうが	さとう	270 ~		桃沢わさび
月	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう	27.9 g		桃沢わさい
/ 3	具だくさんみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん	じゃがいも	2.5 g		
	ごはん			こめ	700 kcal		
21	牛乳	ぎゅうにゅう	the same tent to the test	+ 72		長小6年	- 40
火	にらまんじゅう チャプチェ	ぶたにく ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	あぶら こむぎこ はるさめ あぶら さとう	28.2 g	南小1年	白ねぎ
, X	わかめスープ	わかめ とうふ うずらたまご	たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ	18-9C80 8051-9 CC5	2.6 g	南小4年	
	ごはん			こめ	655 kcal		
22	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰆の西京焼き つきこんにはくの炒りぎ	さわら みそ	1-11×1	-// +75 +	27.5 g	長小6年	
水	つきこんにゃくの炒り煮		にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	2.4 g		
71	ー けんちん汁	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう しいたけ はねぎ	じゃがいも	2.4 6		
	角型食パン			パン	746 kcal		
23	牛乳	ぎゅうにゅう				南小1年	
	里芋コロッケ	とりにく	たまねぎ	さといも さとう パンこ	29.1 g	南小2年	
木	きゅうりとコーンのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	こむぎこ でんぷん こめあぶら ドレッシング	2.9 g	北小3年	
11.	ペンネのクリームシチュー	ベーコン だいず ぎゅうにゅう		じゃがいも マカロニ	2.0 8	401	
	ごはん			こめ	783 kcal		
24	牛乳	ぎゅうにゅう				長小4年	
金	太刀魚のフライ 金平ごぼう	たちうお ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	パンこ こむぎこ こめあぶら しらたき あぶら さとう	27.4 g	北小2年	
717	かぶと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ たまねぎ こまつな	0 5/22 0/3/5 225	2.3 g	10/1/24	
	中華めん			めん			
27	牛乳	ぎゅうにゅう			783 kcal		
	肉ねぎ中華そば	ぶたにく やきぶた					
ĺ	7314674 618	131/212 48131/2	もやし にんじん たまねぎ	あぶら でんぷん			白ねぎ
	P314C++ CIG	וטוובוביל קיפוטווב	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ	מונוש כיונוש	30.5 g		白ねぎ
	春巻	ぶたにく		あぶら でんぷん こむぎこ	30.5 g		白ねぎ しめじ
月			ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ	30.5 g 3.3 g		
月	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え	ぶたにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	3.3 g		
	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん	ぶたにくかんてん	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ			
月 28	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え	ぶたにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	3.3 g	長小5年	
	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ	3.3 g 790 kcal	長小5年南小6年	
	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ	3.3 g 790 kcal		
28	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん	3.3 g 790 kcal 28.9 g		
28	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和えごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ きとう でんぶん ごま ドレッシング	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g		
28 火	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん	3.3 g 790 kcal 28.9 g		
28	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん 牛乳	がんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん こめ でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g		
28 火 29	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん 牛乳	がんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん こめ でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g	南小6年	
28	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ	がんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	あぶら でんぶん こむぎここめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとうこめ さとう でんぶん ごまドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぷん	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g	南小6年	
28 火 29	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん 牛乳	がんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん こめ でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g	南小6年	
28 火 29 水	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ アセロラゼリー	がんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん きとう	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g	南小6年	
28 火 29 水	春巻 糸寒天ときゅうりの中華和え ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ きゅうりとわかめの和え物 かきたま汁 ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ アセロラゼリー 黒糖入り角型食パン	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう とのにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん こめ こめ あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう パン こくとう	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g	南小6年	
28 火 29 水 30	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう とのにく ぶたにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう パン こくとう	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal 30.0 g	南小6年	
28 火 29 水	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし にまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう パン こくとう コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら ドレッシング	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal	南小6年 南小6年	
28 火 29 水 30	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう とのにく ぶたにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし しょうが きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ パブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう パン こくとう	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal 30.0 g 3.0 g	南小6年	
28 火 29 水 30	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし にまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとうこめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ハン こくとう コーンフレーク バンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら ドレッシング じゃがいも	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal 30.0 g	南小6年	
28 火 29 水 30	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう すけそうたら	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし にまねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとうこめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ハン こくとう コーンフレーク バンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら ドレッシング じゃがいも	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal 30.0 g 3.0 g	南小6年 本小1年 長中	
28 火 29 水 30 木	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みぞ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう さりにく ぶたにく ぎゅうにゅう すけそうたら きゅうにゅう きびなご のり	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし にまねぎ にんじん しいたけ はねぎ にんじん しいたけ はねぎ だけのこ たまねぎ バブリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん きとう パン こくとう コーンフレーク パンここむぎこ でんぶん こめあぶら ドレッシング じゃがいも こめ	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal 30.0 g 3.0 g 720 kcal 26.5 g	南小6年	
28 火 29 水 30	春巻	ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご ぎゅうにゅう さりにく ぶたにく ぎゅうにゅう すけそうたら ぎゅうにゅう きびなご	ねぶかねぎ ひらたけ たけのこ にんにく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし にまねぎ にんじん しいたけ はねぎ たけのこ たまねぎ パブリカ ビーマン しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが アセロラかじゅう	あぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら こめこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう こめ さとう でんぶん ごま ドレッシング でんぶん あぶら こめあぶら カシューナッツ こむぎこ あぶら でんぶん さとう パン こくとう コーンフレーク パンここむぎこ でんぶん こめあぶら ドレッシング しゃがいも こめ	3.3 g 790 kcal 28.9 g 2.9 g 831 kcal 29.7 g 3.0 g 741 kcal 30.0 g 3.0 g	南小6年 本小1年 長中	

^{*}都合により献立を変更する場合があります。

\Box	7 (火)	14 (火)	21 (火)	27 (月)	31 (水)
おかず	ししゃも	つくね	にらまんじゅう	ぎょうざ	きびなご
小学校	1本	2個	1個	2個	2尾
中学校	2本	3個	2個	3個	3尾

