

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(1日) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 月	ソフトめん			めん	591 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく トマト	あぶら こむぎこ	26.9 g		
	じゃがいもとだいずのあげからめ	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	2.0 g		
あじさいゼリー		ぶどうかじゅう	さとう みずあめ				
2 火	ごはん			こめ	610 kcal		だいこん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりフライのソースがけ	ぶり		パンこ こむぎこ こめあぶら	23.8 g		
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング	1.8 g		
とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら				
3 水	ごはん			こめ	581 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	24.3 g		
	いどかてんときゅうりのちゅうかあえ	かてん	きゅうり とうもろこし	ごまあぶら さとう ごま			
マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら	1.5 g			
4 木	ロールパン			パン	573 kcal		たまねぎ しめじ
	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	24.8 g		
	チーズいりコールスロー	チーズ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
チリコンカン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん ひらたけ トマト	あぶら さとう	2.5 g			
5 金	ごはん			こめ	540 kcal	長小6年 北小4年	たまねぎ にんじん しめじ
	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 ピーマン ひらたけ にんにく しょうが	でんぷん あぶら さとう	24.3 g		
	ワントンスープ	ぶたにく	たまねぎ もやし ねぶかねぎ しょうが	こむぎこ あぶら ねぎあぶら でんぷん	2.0 g		
いもけんぴいりごさかな	かたくちいわし		さつまいも みずあめ さとう あぶら				
8 月	ごはん			こめ	621 kcal		じゃがいも たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじのなんぼんづけ	あじ	はねぎ しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら さとう	26.0 g		
	ごもくだいず	だいず	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう			
じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	2.2 g			
9 火	ごはん			こめ	520 kcal		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひらつくねのあまからあんかけ	とりにく	キャベツ	あぶら さとう でんぷん	19.5 g		
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	2.1 g			
10 水	ごはん			こめ	560 kcal		にんじん だいこん しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	25.1 g		
	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな				
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	1.9 g			
11 木	セルフホットドック				640 kcal		たまねぎ
	せわりロールパン			パン			
	フランクフルトの トマトソースがけ	フランクフルト	トマト	さとう	29.8 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
フレンチサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	あぶら さとう				
クリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	じゃがいも	2.7 g			
12 金	ごはん			こめ	570 kcal	南小4年 北小特支	だいこん
	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 こめあぶら	22.1 g		
	もやしときゅうりのごますあえ		もやし きゅうり	ごま さとう ごまあぶら			
とりにくとやさしいのもの	とりにく なまあげ	たけのこ だいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.4 g			

*都合により献立を変更する場合があります。

日	3 (水)	12 (金)	22 (月)	29 (月)
おかず	しゅうまい	ししゃも	ぎょうざ	きびなご
小学校	2個	1本	2個	2尾
中学校	3個	2本	3個	3尾



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(1日) たんぱく質 食塩相当量	備考		
						給食 なし	地場産物	
ふるさと給食週間 & 残食調査週間	15	うどん			うどん	573 kcal		
	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		カレーうどんじり	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ひらたけ	あぶら でんぷん	25.7 g		たまねぎ にんじん
	火	たらのでんぷん	すけそうだら		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	2.6 g		しめじ
		キャベツのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ こまつな	さとう			
	16	ごはん			こめ	566 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	20.5 g	長小4年	にんじん
		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 こま あぶら さとう	2.0 g	南小6年	だいこん
	17	ごはん			こめ	580 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	あぶら でんぷん	23.6 g		たまねぎ だいこん
けんないさんげんまいだんごじり		とりにく	ひらたけ だいこん ねぶかねぎ	げんまい			白ねぎ	
18	こくさんみかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう	1.4 g		しめじ	
	まるがたパン			パン	630 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	けんないさん えだまめコロッケ		えだまめ	じゃがいも でんぷん さとう	25.9 g		たまねぎ にんじん	
19	キャベツとカツオのソテー	かつお	キャベツ にんじん	あぶら				
	パンフキンスープ	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも	2.4 g			
	♪長泉の日♪							
	ごはん			こめ	587 kcal			
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	24.4 g		あしたか牛	
	もやしときゅうりのおかかあえ	かつおぶし	もやし きゅうり				しめじ	
	あしたかぎゅうりにくじゃが	ぎゅうにく なまあげ	たまねぎ にんじん しょうが ひらたけ グリンピース	じゃがいも しらたき さとう	1.7 g		たまねぎ	
22	セルフちゅうかどん				594 kcal			
	ごはん			こめ				
	ちゅうかどんのく	いか ぶたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ グリンピース にんにく しょうが	あぶら でんぷん	24.8 g		たまねぎ にんじん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	1.8 g			
23	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ あぶら さとう				
	ごはん			こめ	535 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あかうおのてりやき	アラスカめぬけ	しょうが	さとう でんぷん	24.6 g	南小6年	じゃがいも たまねぎ にんじん	
火	ごもくきんぴら	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 こま	1.8 g			
	キャベツとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
	ごはん			こめ	502 kcal			
24	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ちくわのいそべあげ	ちくわ のり		こむぎこ でんぷん こめあぶら	18.1 g		にんじん 白ねぎ	
	キャベツとほうれんそうのごまあえ		キャベツ ほうれんそう	こま さとう				
	さわにわん	ぶたにく	だいこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ねぶかねぎ しょうが	あぶら	1.5 g			
25	こくとういりかくがたしよくパン			パン こくとう	566 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	オムレツ	たまご		さとう あぶら でんぷん	25.7 g		じゃがいも たまねぎ	
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	あぶら				
木	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも あぶら さとう	2.4 g		にんじん	
	ごはん			こめ	546 kcal			
26	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	えびカツ	えび		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	17.9 g		じゃがいも たまねぎ	
	キャベツとこまつなのあえもの		キャベツ こまつな	ドレッシング				
	じゃがいもとなめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも	2.0 g			
29	ごはん			こめ	596 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも あぶら	21.2 g		じゃがいも たまねぎ	
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こめあぶら	2.3 g			
30	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				
	ごはん			こめ	590 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう あぶら	23.2 g		たまねぎ	
火	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				
	ツナとじゃがいものにももの	まぐろ なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	2.1 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(100g) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
歯 と 口 の 健 康 週 間	1 ソフトめん 牛乳 ミートソース じゃが芋と大豆の揚げからめ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいず だいず かたくちいわし	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく トマト パセリ	めん あぶら こむぎこ じゃがいも でんぷん こめあぶら さとう みずあめ	748 kcal 33.7 g 2.7 g		たまねぎ
	2 ごはん 牛乳 ぶりフライのソースかけ ごぼうサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶり ごぼう きゅうり とうもろこし ふたにく とうふ みそ		こめ パンこ こむぎこ こめあぶら ごまドレッシング じゃがいも こんにゃく あぶら	782 kcal 29.3 g 2.5 g		だいこん
	3 ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 糸寒天ときゅうりの中華和え 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう ふたにく かんてん とうふ ふたにく だいず みそ	たまねぎ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ にんにく しょうが	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら さとう ごま さとう でんぷん あぶら	766 kcal 31.4 g 2.2 g		たまねぎ
	4 ロールパン 牛乳 ホキのレモンソースかけ チーズ入りコールスロー チリコンカン	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ふたにく だいず		パン でんぷん こめあぶら さとう ドレッシング あぶら さとう	728 kcal 31.2 g 3.3 g		たまねぎ しめじ
木	5 ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ 芋けんぴ入り小魚	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ふたにく かたくちいわし	にんじん キャベツ ピーマン ひらたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぶかねぎ しょうが	こめ でんぷん あぶら さとう こむぎこ あぶら ねぎあぶら でんぷん さつまいも みずあめ さとう あぶら	697 kcal 30.8 g 2.6 g	長小6年 北小4年	たまねぎ にんじん しめじ
	8 ごはん 牛乳 鱈の南蛮漬 五目大豆 じゃが芋とたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ だいず とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぶかねぎ	こめ でんぷん こめあぶら さとう こんにゃく さとう じゃがいも	804 kcal 32.3 g 3.1 g		じゃがいも たまねぎ
	9 ごはん 牛乳 平つくねの甘辛あんかけ キャベツのゆかり和え かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	キャベツ キャベツ きゅうり しそ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん さとう でんぷん	682 kcal 24.7 g 2.9 g		たまねぎ
	10 ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ もやしと小松菜の磯香和え 芋団子汁	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく	しょうが もやし こまつな ひらたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも でんぷん	701 kcal 28.6 g 2.6 g		にんじん だいこん しめじ
火	11 セルフホットドック (背割りロールパン) フランクフルトの トマトソースかけ 牛乳 フレンチサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう フランクフルト ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにゅう		パン さとう キャベツ バブリカ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	820 kcal 37.5 g 3.5 g		たまねぎ
	12 ごはん 牛乳 ししゃもフライ もやしときゅうりのごま酢和え 鶏肉と野菜の煮物	ぎゅうにゅう ししゃも もやし きゅうり とりにく なまあげ	こめ たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ だいこん にんじん さやいんげん	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	780 kcal 29.8 g 2.0 g	南小4年 北小特支	だいこん

*都合により献立を変更する場合があります。

日	3 (水)	12 (金)	22 (月)	29 (月)
おかず	しゅうまい	ししゃも	ぎょうざ	きびなご
小学校	2個	1本	2個	2尾
中学校	3個	2本	3個	3尾



日曜日	献立	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		備考		
		食品群		食品群		食品群		エネルギー(1日) たんぱく質 食塩相当量	給食なし	地場産物
ふるさと給食週間 & 残食調査週間	15月	うどん				うどん		726 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう							
		カレーうどん汁	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	あぶら でんぷん			32.0 g		たまねぎ にんじん
		鱈の天ぷら	すけそうだら			こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら		3.4 g		しめじ
	16火	キャバツの昆布和え	こんぶ	キャバツ こまつな	さとう					
		ごはん				こめ		739 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう							
		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		25.7 g	長小4年 南小6年	にんじん だいこん
	17水	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 こま	あぶら さとう				
		国清汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも			2.6 g		
		ごはん				こめ		747 kcal		
		牛乳	ぎゅうにゅう							
18木	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	あぶら でんぷん			29.2 g		たまねぎ だいこん	
	県内産玄米団子汁	とりにく	ひらたけ だいこん ねぶかねぎ	げんまい					白ねぎ	
	国産みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう			2.0 g		しめじ	
	丸型パン				パン		785 kcal			
19金	牛乳	ぎゅうにゅう								
	県内産枝豆コロッケ		えだまめ	じゃがいも でんぷん さとう			32.1 g		たまねぎ にんじん	
	キャバツとカツオのソテー	かつお	キャバツ にんじん	あぶら						
	パンフキンスープ	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも			3.1 g			
22月	♪長泉の日♪						759 kcal			
	ごはん				こめ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	厚焼き玉子	たまご			さとう でんぷん		30.9 g		あしたか牛 しめじ	
23火	もやしときゅうりのおかか和え	かつおぶし	もやし きゅうり							
	あしたか牛入り肉じゃが	ぎゅうにく なまあげ	たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも しらたき			2.2 g		たまねぎ	
	セルフ中華丼						798 kcal			
	ごはん				こめ					
24水	中華丼の具	いか ぶたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ キャバツ チンゲンサイ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが	あぶら でんぷん			31.5 g		たまねぎ にんじん	
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャバツ たまねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう			2.4 g			
	春雨サラダ		きゅうり とうもろこし	ほろさめ あぶら さとう						
25木	ごはん				こめ		691 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	赤魚の照り焼き	アラスカめゆけ	しょうが	さとう でんぷん			30.5 g	南小6年	じゃがいも たまねぎ	
	五目きんぴら	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 こま					にんじん	
26金	キャバツと油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	キャバツ たまねぎ	じゃがいも			2.5 g			
	ごはん				こめ		659 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ のり			こむぎこ でんぷん こめあぶら		22.9 g		にんじん 白ねぎ	
27土	キャバツとほうれん草のごま和え		キャバツ ほうれんそう	こま さとう						
	沢煮椀	ぶたにく	だいこん にんじん たけのこ ごぼう	あぶら			2.2 g			
	黒糖入り角型食パン				パン こくとう		679 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
28日	オムレツ	たまご			さとう あぶら でんぷん		31.4 g		じゃがいも たまねぎ	
	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	キャバツ ほうれんそう	あぶら						
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも あぶら さとう			3.3 g		にんじん	
	ごはん				こめ		727 kcal			
29月	牛乳	ぎゅうにゅう								
	えびカツ	えび			パンこ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら		22.8 g		じゃがいも たまねぎ	
	キャバツと小松菜の和え物		キャバツ こまつな	ドレッシング						
	じゃが芋となめこのみそ汁	とうふ わかめ みそ	たまねぎ なめこ	じゃがいも			2.6 g			
30火	ごはん				こめ		776 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも あぶら			27.0 g		じゃがいも たまねぎ	
	きびなごフライ	きびなご			パンこ こめあぶら		3.0 g			
31水	茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャバツ とうもろこし	ドレッシング						
	ごはん				こめ		750 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	でんぷん さとう あぶら			28.8 g		たまねぎ	
31火	たくあんもみ	かつおぶし	キャバツ きゅうり だいこん	さとう						
	ツナとじゃが芋の煮物	まぐろ なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら			2.8 g			