



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 たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 金	◎八十八夜&端午の節句献立◎				626 kcal		
	さくらごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0 g		
	くろはんぺんのおちやフライ	はんぺん	せんちゃ	パンこ でんぷん こめあぶら			キャベツ
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ		2.7 g		しめじ
たけのこととうふのすましじる	かまぼこ わかめ とうふ	たけのこ にんじん はねぎ	じゃがいも				
かしわもち	あずき	ひらたけ	さとう こめ				
7 木	こくとういりロールパン			パン こくとう	621 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく パセリ バジル		26.7 g		
	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			
	チリコンカン	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト	こめあぶら さとう	2.5 g		
		マッシュルーム さやいんげん					
8 金	むぎごはん			こめ むぎ	674 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとやさいのあますに	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん	でんぷん こめあぶら	23.1 g		南小
			グリーンピース しいたけ	カシューナッツ ごまあぶら			
	とうふとはるさめのスープ	すけとうだら ひとえぐさ	しょうが にんにく	さとう	2.2 g		
	とうふ	はくさい とうもろこし	さとう でんぷん はるさめ				
フルーツあんじん	とうにゅう	もやし チンゲンサイ					
		もも パインアップル	さとう				
11 月	りんごいりロールパン		りんご	パン	625 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきハバ-グのトマトソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト	パンこ	26.1 g		
	アスパラサラダ		キャベツ アスパラガス	こめあぶら さとう			
	ジャガイモのコンソメスープ	ベーコン うずらたまご	えのきたけ たまねぎ こまつな	じゃがいも	3.1 g		
		にんじん					
12 火	なめし		ひろしまな きょうな だいこんは	こめ	590 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しらすとおおりのあつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう でんぷん	20.8 g		
	ひじきのいために	ひじき だいず	にんじん さやいんげん	しらたき こめあぶら さとう			
	しんじゃがのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん	じゃがいも	3.2 g		
	わかめ						
13 水	日本の郷土料理 ～国清汁～ 				594 kcal		
	ごはん			こめ	23.3 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのさらさあげ	いか	しょうが	でんぷん こめあぶら	2.1 g		
	もやしのしょうゆいため	ベーコン	もやし ほうれんそう とうもろこし	こめあぶら			
こくしょうじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ	さといも ごまあぶら				
		ごぼう しいたけ はねぎ					
14 木	げんまいいりロールパン			パン こめ	599 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	えだまめとツナのソテー	まぐろ	えだまめ ピーマン とうもろこし	こめあぶら	23.6 g		
	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 こめあぶら			
	あおうめゼリー		マッシュルーム トマト にんにく		2.4 g		
		うめ	さとう				
18 月	ひらうどん			うどん	649 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちゃんこうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん はくさい ねぶかねぎ	でんぷん	26.0 g		しめじ
			ひらたけ えのきたけ こまつな				
	かぼちゃのてんぷら	たまご	かぼちゃ	こむぎこ こめあぶら	2.5 g		
ごもくきんぴら	ちくわ	ごぼう にんじん	しらたき こめあぶら さとう				
りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう				

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 たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
19 火	◎食育の日◎				598 kcal	長中	しめじ たまねぎ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g		
	あげだしとうふのさくらえびあんかけ	とうふ とりにく さくらえび	たまねぎ しょうが えだまめ	さとう でんぷん	2.6 g		
20 水	ごはん			こめ	615 kcal	長中	しめじ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g		
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう			
	キャベツのピーナッツあえ		キャベツ こまつな	さとう らっかせい	1.6 g		
21 木	あげパン			パン さとう こめあぶら	644 kcal	長中	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g		
	キャベツとアスパラのカレーソテー	ウインナー	キャベツ アスパラガス えだまめ	こめあぶら			
	しろいんげんまめの クリームスープ	いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	2.2 g		
22 金	ごはん			こめ	598 kcal	中学校	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g		
	はるまき	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	こむぎこ こめあぶら			
	もやしといとかんてんのごますあえ	かんてん	もやし	ごま ごまあぶら さとう	2.0 g		
25 月	マーボーとうふ	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 しょうが にんにく	さとう でんぷん こめあぶら		長小 北小 北中	しめじ
	ごはん			こめ	620 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.5 g		
	さけのしろみそやき	さけ みそ	えのきたけ ピーマン とうもろこし	ドレッシング	2.2 g		
26 火	きりぼしだいこんのいために	なまあげ	きりぼしだいこん さやえんどう	しらたき こめあぶら ごま さとう		北中	しめじ たまねぎ
	むぎごはん			こめ むぎ	592 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g		
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	2.0 g		
27 水	じゃがいもととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも やきい		北中	たまねぎ
	セルフちゅうかどん				615 kcal		
	ちゅうかどんのぐ	いか うすらたまご ぶたにく	チンゲンサイ グリンピース	こめあぶら でんぷん	24.9 g		
	ごはん		たまねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく	こめ	1.8 g		
28 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				北小 北中	たまねぎ
	チンジュワンス	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こめ パンこ でんぷん さとう	22.3 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 ごまあぶら	2.6 g		
	セルフメンチカツパン			パン こめ			
29 金	メンチカツ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう パンこ こめあぶら		あしたか牛 しめじ たまねぎ	
	ちゅうのうソース				2.6 g		
	しおもみキャベツ		キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
♪♪長泉の日♪♪	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	675 kcal	あしたか牛 しめじ たまねぎ	
	むぎごはん			こめ むぎ	23.6 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0 g		
	あしたかぎゅういりカレー	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ しょうが にんにく りんご	じゃがいも こめあぶら			
♪♪長泉の日♪♪	アスパラとツナのソテー	まぐろ	キャベツ ピーマン	こめあぶら		あしたか牛 しめじ たまねぎ	
	みかんともものヨーグルトあえ	ヨーグルト	アスパラガス とうもろこし みかん もも				

日	27(水)
おかず	チンジュワンス
小学校	1個
中学校	2個

☆給食の準備をきちんとしよう☆