

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
4	火	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	799	304
			★ 甘酢和え	カリフラワー		
			★ げんきサラダ	キャベツ きゅうり 人参 チキンハム（鶏肉 でんぶん） ホールコーン		
				刻み昆布 かつお節		
			★ ちくわの石垣揚げ	ちくわ 小麦粉 白ごま 黒ごま		
5	水	麦ごはん 牛乳	★ カツオカツ	（かつお 玉ねぎ 生姜 パン粉 小麦粉）ウスターソース	799	492
			★ 白菜のレモン和え	白菜 人参 レモン果汁		
			★ うま煮	うずら卵 厚揚げ 大根 人参 こんにゃく さやいんげん 赤みそ		
			★ 小松菜のごま和え	小松菜 もやし しらす干し 白ごま		
				麦ごはん・・・米 麦		
6	木	ごはん 牛乳	★ タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	831	412
			★ ぼん酢和え	ほうれん草 人参 ぼん酢		
			★ マカロニサラダ	マカロニ 玉葱 人参 きゅうり まぐろフレーク マヨネーズ		
			★ パイン缶	パイン缶		
			★ 冬野菜の味噌汁	油揚げ 汁ひ わかめ 大根 白菜 ねぎ 煮干し 中みそ		
7	金	ごはん 牛乳	★ 鮭ボールのクリーム煮	鮭ボール（さけ 魚肉すり身 玉葱）人参 玉葱 ジャが芋 上新粉	830	524
				とりがらスープ 牛乳 パセリ		
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ 焼き栗コロッケ	（じゃが芋 さつま芋 栗 植物油脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん）		
			★ 野菜炒め	かまぼこ キャベツ 人参 玉ねぎ ごま油		
10	月	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐	豚肉 糸こんにゃく 焼き豆腐 人参 えのきたけ 干し椎茸 でんぶん	815	304
			★ ゆかり和え	もやし ゆかり（赤しそ）		
			★ 白菜サラダ	白菜 ブロッコリー 人参 ちくわ ごま油 白ごま		
			★ 揚げしゅうまい	（豚肉 玉葱 でんぶん 生姜 小麦粉 パン粉）		
11	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉の石垣揚げ	鶏肉 白ごま 黒ごま 小麦粉	816	387
			★ コーンソテー	ホールコーン 小松菜 にんにく		
			★ 和風サラダ	錦糸卵 しらす干し 人参 キャベツ きゅうり わかめ		
			★ フルーツヨーグルト	黄桃缶 パイン缶 ヨーグルト		
12	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	859	312
			★ アーモンド和え	ブロッコリー アーモンド		
			★ かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 チキンハム（鶏肉 でんぶん）マヨネーズ		
			★ ソテー	チンゲン菜 炒り卵 人参 玉ねぎ		
13	木	わかめごはん 牛乳	★ さばの塩焼き	さば	837	410
			★ せん大根	大根		
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 まぐろフレーク レモン果汁 マヨネーズ		
			★ ミニゼリー（リンゴ）	（りんご濃縮果汁）		
			★ なめこの味噌汁	豆腐 里芋 なめこ 玉葱 油揚げ ねぎ 中みそ 煮干し		
				わかめごはん…米 炊き込みわかめ（わかめ）		
14	金	ごはん 牛乳	★ 豚丼風	豚肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 生姜	783	324
			★ キャベツの柚子風味	キャベツ 柚子かつおドレッシング		
			★ うずら卵の五目煮	うずら卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 生姜 さやいんげん		
			★ こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく 人参 ごま油 一味唐辛子 白ごま		
17	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー粉炒め	鶏肉 玉葱 人参 グリンピース カレー粉	791	363
			★ 粉吹き芋	じゃが芋		
			★ 五目ビーフン	ビーフン いか 白菜 人参 ピーマン 干し椎茸 ウスターソース ごま油		
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ		

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず（主菜・副菜）	左記のおかず（主菜・副菜）に使用する主な食材		
18	火	ごはん 牛乳	★ 肉だんごの甘酢あんかけ	ミートボール（鶏肉 玉葱 大豆たん白）人参 玉葱 チンゲン菜	819	568
				トマトケチャップ とりがらスープ ごま油 でんぷん		
			★ マヨネーズ添え	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 まぐろフレーク		
			★ アーモンドいりこ	かえりいりこ アーモンド		
19	水	麦ごはん 牛乳	★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉葱 人参 生姜	799	328
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
			★ 中華サラダ	切干大根 もやし かに風味かまぼこ きゅうり わかめ ごま油		
			★ さつま芋のサラダ	さつま芋 玉ねぎ 人参 マヨネーズ		
				麦ごはん・・・米 麦		
20	木	コッペパン 牛乳	★ 鮭チーズフライサンド	（さけ プロセスチーズ パン粉 小麦粉 乳製品）	788	350
			★ ゆでキャベツ	キャベツ マヨネーズ		
			★ かぶとベーコンソテー	かぶ かぶの葉 ベーコン（豚肉 水あめ）玉葱 しめじ にんにく		
			★ フルーツカクテル	黄桃缶 パイン缶 カクテルゼリー		
			★ ミネストローネ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白いんげん マカロニ		
				とりがらスープ トマトピューレ トマトケチャップ パセリ		
				コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト		
21	金	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏の甘酢だれ	鶏肉 上新粉	809	323
			★ のり和え	もやし 錦糸卵 人参 ささみのり		
			★ 小松菜のソテー	小松菜 人参 玉ねぎ まぐろフレーク にんにく		
			★ ミニゼリー（洋なし）	（洋なし果肉 洋なし濃縮果汁）		
25	火	ごはん 牛乳	★ インド煮	鶏肉 生姜 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース カレー粉	777	311
				トマトケチャップ ウスターソース		
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ ソテー	豚肉 ほうれん草 人参 しめじ ホールコーン		
			★ りんご	りんご		
26	水	ゆかりごはん 牛乳	★ 白身魚のレモン風味揚げ	ホキ でんぷん レモン果汁	807	337
			★ キャベツの即席漬け	キャベツ 塩昆布		
			★ 切干大根のサラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごまドレッシング		
			★ きのことソテー	エリンギ しめじ 人参 玉ねぎ		
				ゆかりごはん・・・米 ゆかり（赤しそ）		
27	木	ごはん 牛乳	★ メンチカツ	（豚肉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 大豆たん白 でんぷん 大豆粉 原料の一部に小麦粉含む）ウスターソース	844	374
			★ うめちり和え	ブロッコリー（しらす干し 白ごま 梅 青しそ）		
			★ ぼん酢マヨサラダ	キャベツ きゅうり 人参 炒り卵 かに風味かまぼこ マヨネーズ ぼん酢		
			★ ミニゼリー（ピーチ）	（白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁）		
			★ わかめ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし昆布 花かつお		
28	金	ごはん 牛乳	★ 八宝菜	いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 干し椎茸 でんぷん	840	341
			★ 春巻き	（小麦粉 たけのこ ラード 大豆たん白 キャベツ 玉ねぎ 春雨 人参 豚肉 でんぷん オイスターソース にんにく 生姜 干し椎茸 XO醤 一部にえび・乳成分を含む）		
			★ ひじきのナムル	ひじき きゅうり 人参 まぐろフレーク もやし 白ごま ごま油		
			★ 里芋の甘辛煮	里芋 かつお節		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材（乳製品・卵など）を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	814kcal	31.9g	24.0g	376mg	107mg	4.1mg	318μg	0.63mg	0.53mg	36mg	5.7g	2.4g

まいつき にち  
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。