

令和3年6月分予定献立表（小学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
1	ココアパン 牛乳 チリビーンズ	スキムミルク 牛乳 ぶた肉・ベーコン・いんげん豆	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	こむぎこ・さとう・マーガリン じゃがいも・油・さとう	塩・ココア ケチャップ・ソース・こしょう・チリパウダー・塩・ローリエ 酢・塩・こしょう
(火)	フロッキーサラダ オレンジ	きはだまぐろ	フロッキー・キャベツ・きゅうり オレンジ	油・さとう	
2	ごはん 牛乳 どり肉とかぼちゃのあげに だいこんサラダ ごもくじり	牛乳 どり肉 きはだまぐろ	しょうが・かぼちゃ だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん にんじん・ごぼう・ほししいたけ・ほうれんそう・ねぎ・えのきたけ	米 でんぷん・なたね油・さとう 油	しょうゆ・酒・みりん 酢・塩・こしょう・しょうゆ 塩・酒・しょうゆ
★ 日本の味めぐり ～ 北海道 ～ ★					
3	みそラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 たこメンチ ポテトサラダ	ぶた肉 牛乳 たらすりみ・たこ・あおさ・だいす きはだまぐろ	にんじん・たまねぎ・こまつな・にら・もやし・ねぎ・きくらげ・にんにく キャベツ・ペにしょうが きゅうり・にんじん	ちゅうかめん・油・ごま油 でんぷん・さとう・こむぎこ・パンこ とうもろこしでんぷん・なたね油 じゃがいも・さとう・ ノンエッグマヨネーズ	みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう 塩・みりん 塩・酢・こしょう
(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが なっとう にらとモヤしの和え物	牛乳 ぶた肉 なっとう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが・しらたき にら・もやし・にんじん	米 じゃがいも・さとう・油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん なっとうのだれ・からし 酢・しょうゆ
4	ごはん 牛乳 肉じゃが なっとう にらとモヤしの和え物	牛乳 ぶた肉 なっとう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが・しらたき にら・もやし・にんじん	米 じゃがいも・さとう・油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん なっとうのだれ・からし 酢・しょうゆ
(金)	ごはん 牛乳 肉じゃが なっとう にらとモヤしの和え物	牛乳 ぶた肉 なっとう	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが・しらたき にら・もやし・にんじん	米 じゃがいも・さとう・油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん なっとうのだれ・からし 酢・しょうゆ
7	ごはん 牛乳 かんごのり とうふのピリからに パンサンデー こくとうパン	のり 牛乳 とうふ・ぶた肉	しょうが・たけのこ・にんじん・たまねぎ・きくらげ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・こまつな	米 ごま油 油・さとう・ごま油・でんぷん はるさめ・さとう・油・ごま油	塩 酒・トウバンジャン・塩・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・からし
(月)	ごはん 牛乳 かんごのり とうふのピリからに パンサンデー こくとうパン	のり 牛乳 とうふ・ぶた肉	しょうが・たけのこ・にんじん・たまねぎ・きくらげ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・こまつな	米 ごま油 油・さとう・ごま油・でんぷん はるさめ・さとう・油・ごま油	塩 酒・トウバンジャン・塩・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・からし
8	ごはん 牛乳 さけのこうそうやき カラフルサラダ バスタとキャベツのスープ	スキムミルク 牛乳 さけ・だいす	にんにく・パプリカ・パセリ キャベツ・とうもろこし・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・こまつな	こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご パンこ・さとう・油・コーン油 油・さとう・でんぷん・ひまわり油 スパゲッティ	塩 とうがらし・マスタード・塩・ローズマリー 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
(火)	ごはん 牛乳 さけのこうそうやき カラフルサラダ バスタとキャベツのスープ	スキムミルク 牛乳 さけ・だいす	にんにく・パプリカ・パセリ キャベツ・とうもろこし・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・こまつな	こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご パンこ・さとう・油・コーン油 油・さとう・でんぷん・ひまわり油 スパゲッティ	塩 とうがらし・マスタード・塩・ローズマリー 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
★ かみかみ献立 ★					
9	ごはん 牛乳 ししゃもなんぼんづけ(2) けんきサラダ ごんさいじり	牛乳 ししゃも(ぎょらん) どり肉・くまわかめ とうふ	ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし にんじん・だいこん・ほししいたけ・こまつな・ねぎ・ごぼう	米 でんぷん・なたね油・さとう 油・さとう・ひまわり油・でんぷん	しょうゆ・酢・とうがらし 酢・しょうゆ・こしょう・塩 塩・みりん・酒・しょうゆ
(水)	ごはん 牛乳 ししゃもなんぼんづけ(2) けんきサラダ ごんさいじり	牛乳 ししゃも(ぎょらん) どり肉・くまわかめ とうふ	ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし にんじん・だいこん・ほししいたけ・こまつな・ねぎ・ごぼう	米 でんぷん・なたね油・さとう 油・さとう・ひまわり油・でんぷん	しょうゆ・酢・とうがらし 酢・しょうゆ・こしょう・塩 塩・みりん・酒・しょうゆ
10	ごはん 牛乳 わかめうどん(ソフトめん) ホークシューマイ(2) チキンサラダ	わかめ・ぶた肉・なると・油あげ 牛乳 ぶた肉 どり肉・かんでん	にんじん・だいこん・ほうれんそう・ぶなしめじ・ねぎ たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ	ソフトめん・油 パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ・みずあめ 油	しょうゆ・みりん・酒 塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩
(木)	ごはん 牛乳 わかめうどん(ソフトめん) ホークシューマイ(2) チキンサラダ	わかめ・ぶた肉・なると・油あげ 牛乳 ぶた肉 どり肉・かんでん	にんじん・だいこん・ほうれんそう・ぶなしめじ・ねぎ たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ	ソフトめん・油 パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ・みずあめ 油	しょうゆ・みりん・酒 塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩
11	ごはん 牛乳 かいとうサラダ メロン	どり肉 牛乳 わかめ・つのだ・こんぶ・くまわかめ・ かんでん・あかさきのり・しらすのり	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ ブルーベリー キャベツ・こまつな・にんじん	米 さとう・ごま油	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ
(金)	ごはん 牛乳 かいとうサラダ メロン	どり肉 牛乳 わかめ・つのだ・こんぶ・くまわかめ・ かんでん・あかさきのり・しらすのり	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ ブルーベリー キャベツ・こまつな・にんじん	米 さとう・ごま油	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ
14	ごはん 牛乳 さほのしおやき きりほしだいこんのもの なまあげのみぞしる	牛乳 さほ どり肉 なまあげ	さとう きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・こんにゃく えのきたけ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	米 さとう	塩 しょうゆ・みりん・酒 みそ
(月)	ごはん 牛乳 さほのしおやき きりほしだいこんのもの なまあげのみぞしる	牛乳 さほ どり肉 なまあげ	さとう きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・こんにゃく えのきたけ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	米 さとう	塩 しょうゆ・みりん・酒 みそ
15	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ アスパラガスのサラダ マゼドアンソース	スキムミルク 牛乳 どり肉・ぶた肉・だいす	にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ にんじん・たまねぎ・だいこん・エリンギ・パセリ	こむぎこ・さとう・マーガリン 油・さとう・でんぷん 油・さとう じゃがいも・オリーブ油	塩 塩 塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ・ ソース・ワイン 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
(火)	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ アスパラガスのサラダ マゼドアンソース	スキムミルク 牛乳 どり肉・ぶた肉・だいす	にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム アスパラガス・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ にんじん・たまねぎ・だいこん・エリンギ・パセリ	こむぎこ・さとう・マーガリン 油・さとう・でんぷん 油・さとう じゃがいも・オリーブ油	塩 塩 塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ・ ソース・ワイン 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
～ ナカマロちゃん給食 ～					
16	ごはん 牛乳 ナカマロちゃんたまごやき ひまわりドレッシングサラダ なかせんやさいのどんじり	牛乳 たまご ぶた肉・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら こまつな・もやし・にんじん・きゅうり にんじん・なす・にら・ねぎ	米 さとう・とうもろこしでんぷん・でんぷん・ ひまわり油	しょうゆ・酢・とうがらし 酢・塩・こしょう みそ
(水)	ごはん 牛乳 ナカマロちゃんたまごやき ひまわりドレッシングサラダ なかせんやさいのどんじり	牛乳 たまご ぶた肉・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら こまつな・もやし・にんじん・きゅうり にんじん・なす・にら・ねぎ	米 さとう・とうもろこしでんぷん・でんぷん・ ひまわり油	しょうゆ・酢・とうがらし 酢・塩・こしょう みそ
17	ごはん 牛乳 塩ラーメン(ちゅうかめん) きょうざ(2) ちゅうかあえ	ぶた肉・なると 牛乳 ぶた肉・どり肉・だいす わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・にら・きくらげ・にんにく キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが きゅうり・チンゲンサイ・にんじん	ちゅうかめん・油 でんぷん・さとう・こむぎこ・だいす油 ごま油・さとう	塩・こしょう・塩ラーメンスープ しょうゆ・塩・こしょう・酢・みりん 塩・しょうゆ・酢
(木)	ごはん 牛乳 塩ラーメン(ちゅうかめん) きょうざ(2) ちゅうかあえ	ぶた肉・なると 牛乳 ぶた肉・どり肉・だいす わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・にら・きくらげ・にんにく キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが きゅうり・チンゲンサイ・にんじん	ちゅうかめん・油 でんぷん・さとう・こむぎこ・だいす油 ごま油・さとう	塩・こしょう・塩ラーメンスープ しょうゆ・塩・こしょう・酢・みりん 塩・しょうゆ・酢
18	ごはん 牛乳 ヤーコンメンチカツ・ソース ごぼあえ かみがいじり	牛乳 ぶた肉・どり肉・だいす こんぶ とうふ・ぶた肉	たまねぎ・ヤーコン キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん えのきたけ・にんじん・なす・ねぎ	米 油	塩 酒・しょうゆ・こしょう みそ
(金)	ごはん 牛乳 ヤーコンメンチカツ・ソース ごぼあえ かみがいじり	牛乳 ぶた肉・どり肉・だいす こんぶ とうふ・ぶた肉	たまねぎ・ヤーコン キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん えのきたけ・にんじん・なす・ねぎ	米 油	塩 酒・しょうゆ・こしょう みそ
21	ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナやき しょうががえ いかだんごじり	牛乳 ぶた肉 どり肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが	さとう・ごま油 ひまわり油・でんぷん	酒・しょうゆ・こしょう 塩・しょうゆ
(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナやき しょうががえ いかだんごじり	牛乳 ぶた肉 どり肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが	さとう・ごま油 ひまわり油・でんぷん	酒・しょうゆ・こしょう 塩・しょうゆ
22	ごはん 牛乳 ミートコロッケ ビーンズサラダ むぎいりやさいスープ	スキムミルク 牛乳 ベーコン きはだまぐろ・いんげんまめ ベーコン	たまねぎ きゅうり・キャベツ・こまつな にんじん・ズッキーニ・たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ・とうもろこし	こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ じゃがいも・だいす油・さとう・ なたね油・パンこ・米こ・こむぎこ 油・さとう 油・おおむぎ	塩 塩 塩・こしょう 酢・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう
(火)	ごはん 牛乳 ミートコロッケ ビーンズサラダ むぎいりやさいスープ	スキムミルク 牛乳 ベーコン きはだまぐろ・いんげんまめ ベーコン	たまねぎ きゅうり・キャベツ・こまつな にんじん・ズッキーニ・たまねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ・とうもろこし	こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ じゃがいも・だいす油・さとう・ なたね油・パンこ・米こ・こむぎこ 油・さとう 油・おおむぎ	塩 塩 塩・こしょう 酢・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう
23	ごはん 牛乳 さんまのしょうがに ごますあえ なすのみぞしる	牛乳 さんま(ぎょらん) 油あげ なす	しょうが こまつな・もやし・キャベツ にんじん・たまねぎ・なす・いんげん・ねぎ	米 さとう いりごま・さとう じゃがいも	みりん・酒・しょうゆ 酢・しょうゆ みそ
(水)	ごはん 牛乳 さんまのしょうがに ごますあえ なすのみぞしる	牛乳 さんま(ぎょらん) 油あげ なす	しょうが こまつな・もやし・キャベツ にんじん・たまねぎ・なす・いんげん・ねぎ	米 さとう いりごま・さとう じゃがいも	みりん・酒・しょうゆ 酢・しょうゆ みそ
24	ごはん 牛乳 カレーなんぼんうどん(ソフトめん) はるまき とうにゅうフルーツあえ	ぶた肉 牛乳 だいす・どり肉 とう乳・だいす・かんでん	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・ねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・たけのこ	ソフトめん・でんぷん ごま油・だいす油・こむぎこ・なたね油・ はるさめ・さとう・こなあめ・でんぷん	しょうゆ・カレーウ・カレーこ・みりん・酒 しょうゆ・塩・こしょう
(木)	ごはん 牛乳 カレーなんぼんうどん(ソフトめん) はるまき とうにゅうフルーツあえ	ぶた肉 牛乳 だいす・どり肉 とう乳・だいす・かんでん	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう・ねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・たけのこ	ソフトめん・でんぷん ごま油・だいす油・こむぎこ・なたね油・ はるさめ・さとう・こなあめ・でんぷん	しょうゆ・カレーウ・カレーこ・みりん・酒 しょうゆ・塩・こしょう
25	ごはん 牛乳 のいりかき じゃがいものそばろに おひたし	かつおぶし・のり 牛乳 ぶた肉	さとう・ごま油 こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが ほうれんそう・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・たけのこ	米 さとう・とうもろこしでんぷん	塩・まっちゃん みりん・酒・しょうゆ しょうゆ・からし みそ
(金)	ごはん 牛乳 のいりかき じゃがいものそばろに おひたし	かつおぶし・のり 牛乳 ぶた肉	さとう・ごま油 こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが ほうれんそう・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・たけのこ	米 さとう・とうもろこしでんぷん	塩・まっちゃん みりん・酒・しょうゆ しょうゆ・からし みそ
28	ごはん 牛乳 どり肉のレモンソースがけ からしあえ こまつなのみぞしる	牛乳 どり肉 とうふ	レモンかじゅう きゅうり・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・こまつな・えのきたけ	米 さとう・さとう・マーガリン さとう・さとう・マーガリン	塩 塩 塩 塩
(月)	ごはん 牛乳 どり肉のレモンソースがけ からしあえ こまつなのみぞしる	牛乳 どり肉 とうふ	レモンかじゅう きゅうり・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・こまつな・えのきたけ	米 さとう・さとう・マーガリン さとう・さとう・マーガリン	塩 塩 塩 塩
29	ごはん 牛乳 やさしいとうふナゲット(2) もやしサラダ どり肉の米ごしチュー	とうふ・だいす とう乳・だいす・かんでん	たまねぎ・えだまめ・にんじん もやし・にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	コーンフラワー・こむぎこ・油・でんぷん・ さとう・なたね油 油・さとう・いりごま じゃがいも・米こ・油	塩・しょうゆ・こしょう 酢・しょうゆ・塩 塩・こしょう
(火)	ごはん 牛乳 やさしいとうふナゲット(2) もやしサラダ どり肉の米ごしチュー	とうふ・だいす とう乳・だいす・かんでん	たまねぎ・えだまめ・にんじん もやし・にんじん・こまつな たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	コーンフラワー・こむぎこ・油・でんぷん・ さとう・なたね油 油・さとう・いりごま じゃがいも・米こ・油	塩・しょうゆ・こしょう 酢・しょうゆ・塩 塩・こしょう
30	ごはん 牛乳 ぶた肉となまあげのうまみ みずなとツナのサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉・なまあげ きはだまぐろ・わかめ	キャベツ・たけのこ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・しょうが みずな・きゅうり・にんじん・もやし ももかじゅう・ももかじゅう	米 さとう・油・ごま油・でんぷん 油 さとう・みずあめ	酒・オイスターソース・塩・しょうゆ・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ
(水)	ごはん 牛乳 ぶた肉となまあげのうまみ みずなとツナのサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉・なまあげ きはだまぐろ・わかめ	キャベツ・たけのこ・にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・しょうが みずな・きゅうり・にんじん・もやし ももかじゅう・ももかじゅう	米 さとう・油・ごま油・でんぷん 油 さとう・みずあめ	酒・オイスターソース・塩・しょうゆ・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。給食センターまでご連絡ください。
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	658	25.1	19.2	368	3.5	325	0.70	0.61	32	2.3
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満

令和3年6月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター (TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119)

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
～ ナカマロちゃん給食 ～					
1	ごはん 牛乳 ナカマロちゃん卵焼き	牛乳		米 砂糖・とうもろこしでん粉・でん粉・ひまわり油	酢・塩・しょうゆ
(火)	ひまわりドレッシングサラダ 那珂産野菜の豚汁	小松菜・もやし・人参・きゅうり 豚肉・豆腐	人参・なす・にら・ねぎ	ひまわり油・油・砂糖 じゃがいも・油	酢・塩・こしょう みそ
2	ごはん のりふいかけ 牛乳 じゃがいものどぼろ煮 おひたし	かつおぶし・のり 牛乳 豚肉	人参・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・グリーンピース・生姜 きゅうり・キャベツ・小松菜・人参・生姜	米 砂糖・とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖・油	塩・抹茶 みりん・酒・しょうゆ しょうゆ
3	塩ラーメン(中華めん) 牛乳 きょうざ(3)	豚肉・なると 牛乳 豚肉・とり肉・大豆	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にら・きくらげ・にんにく キャベツ・玉ねぎ・にら・生姜	中華めん・油 でん粉・砂糖・小麦粉・大豆油	塩・こしょう・塩ラーメンスープ しょうゆ・塩・こしょう・酢・みりん
(木)	中華和え	わかめ	きゅうり・チンゲンサイ・人参	ごま油・砂糖	塩・しょうゆ・酢
4	黒糖パン 牛乳 鮭の香草焼き カブサカタ バスタとキャベツのスープ	スキムミルク 牛乳 鮭・大豆 とり肉 ウインナーソーセージ	にんにく・パプリカ・パセリ キャベツ・とうもろこし・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・小松菜	小麦粉・砂糖・マーガリン・玉砂糖 パン粉・砂糖・油・コーン油 油・砂糖・でん粉・ひまわり油 スバゲッティ	塩 唐辛子・マスタード・塩・ローズマリー 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
☆ かみかみ献立 ☆					
7	ごはん 牛乳 ししゃも南蛮漬(3)	牛乳 ししゃも(魚卵)	ねぎ	米 でん粉・菜種油・砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
(月)	元気サラダ 根菜汁	とり肉・茎わかめ 豆腐	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし 人参・大根・干しいたけ・小松菜・ねぎ・ごぼう	油・砂糖・ひまわり油・でん粉	酢・しょうゆ・こしょう・塩 塩・みりん・酒・しょうゆ
8	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め	牛乳 豚肉	にんにく・生姜・きくらげ・にら・人参・ぶなしめじ・たけのこ・ねぎ・白菜キムチ	米 油・ごま油・いりごま・砂糖・でん粉	
(火)	もやしサラダ わかめと豆腐のスープ	きはだまぐろ わかめ・豆腐・ベーコン	もやし・人参・小松菜 大根・玉ねぎ・干しいたけ	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩 しょうゆ・塩・こしょう
9	ごはん 牛乳 肉じゃが 納豆	牛乳 豚肉 納豆	人参・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・生姜・しらたき	米 じゃがいも・砂糖・油	
(水)	にらともやしの和え物		にら・もやし・人参	ごま油	しょうゆ・酒・みりん 納豆のたれ・からし 酢・しょうゆ
10	カレー南蛮うどん(ソフトめん) 牛乳 春巻き	豚肉 牛乳 大豆・とり肉	人参・玉ねぎ・ごぼう・ほうれん草・ねぎ キャベツ・たまねぎ・人参・もやし・たけのこ	ソフトめん・でん粉 ごま油・大豆油・小麦粉・菜種油・春雨・砂糖・粉あめ・でん粉	しょうゆ・カレー粉・カレー粉・みりん・酒 しょうゆ・塩・こしょう
(木)	豆乳フルーツ和え	豆乳・大豆・寒天	りんご果汁・ぶどう果汁・もも果汁・みかん缶・ハイン缶	砂糖・油・水あめ	
11	はちみつパン 牛乳 ミートコロッケ	スキムミルク 牛乳 ベーコン	玉ねぎ	小麦粉・砂糖・マーガリン・はちみつ じゃがいも・大豆油・砂糖・菜種油・パン粉・米粉・小麦粉	塩 塩・こしょう
(金)	ビーンズサラダ 麦入り野菜スープ	まぐろ水煮・いんげん豆 ベーコン	きゅうり・キャベツ・小松菜 人参・スズキニ・玉ねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ・とうもろこし	油・砂糖 油・大麦	酢・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう
14	ごはん 牛乳 韓国のに 豆腐のピリ辛煮 パンサンズー	のり 牛乳 豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ・きくらげ・チンゲンサイ 人参・キャベツ・小松菜	米 ごま油 油・砂糖・ごま油・でん粉 春雨・砂糖・油・ごま油	塩 酒・豆板醤・塩・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・からし
(月)	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 海藻サラダ	とり肉 牛乳 わかめ・つまた・昆布・茎わかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルー	米 砂糖・ごま油	カレー粉(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉 酢・塩・こしょう・しょうゆ
(火)	メロン ココアパン 牛乳 チリビーンズ	スキムミルク 牛乳 豚肉・ベーコン・いんげん豆	メロン 人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	小麦粉・砂糖・マーガリン じゃがいも・油・砂糖	塩・ココア ケチャップ・ソース・こしょう・ローリエ チリパウダー・塩
(金)	ブロッコリーサラダ オレンジ	きはだまぐろ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり オレンジ	油・砂糖	酢・塩・こしょう
21	ごはん 牛乳 さばの塩焼き	牛乳 さば		米	
(月)	きりほし大根のもの 生揚げのみぞしる	とり肉 生揚げ	切干大根・人参・干しいたけ・こんにゃく えのきたけ・人参・チンゲンサイ・ねぎ	砂糖	しょうゆ・みりん・酒 みそ
22	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 水菜とツナサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉・生揚げ きはだまぐろ・わかめ	キャベツ・たけのこ・人参・チンゲンサイ・ねぎ・生姜 水菜・きゅうり・人参・もやし もも果肉・もも果汁	米 砂糖・油・ごま油・でん粉 油 砂糖・水あめ	
(火)	ごはん 牛乳 とりのレモンソースがけ からし和え 小松菜のみぞ汁	牛乳 とり肉 豆腐	レモン果汁 きゅうり・キャベツ・人参 人参・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米 でん粉・砂糖・菜種油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・からし みそ
24	わかめうどん(ソフトめん) 牛乳 ポークシューマイ(3) チキンサラダ	わかめ・豚肉・なると・油揚げ 牛乳 豚肉 とり肉・寒天	人参・大根・ほうれん草・ぶなしめじ・ねぎ 玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	ソフトめん・油 パン粉・でん粉・砂糖・小麦粉・水あめ 油	しょうゆ・みりん・酒 塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩
(木)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ	スキムミルク 牛乳 とり肉・豚肉・大豆	小麦粉・砂糖・マーガリン にんにく・生姜・玉ねぎ・マッシュルーム	塩 油・砂糖・でん粉	
(金)	アスパラガスのサラダ マゼドアンスープ	とり肉・寒天 ハム	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・大根・エリンギ・パセリ	油・砂糖 じゃがいも・オリーブ油	塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 酢・塩・こしょう 塩・こしょう
28	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 生姜和え いか団子汁	牛乳 豚肉 とり肉 たらすり身・いか・大豆・わかめ	にんにく・生姜・玉ねぎ・にら 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・生姜 ほうれん草・干しいたけ・人参・ねぎ・たけのこ	米 砂糖・ごま油 ひまわり油・でん粉 でん粉・さつまいもでん粉・砂糖	
(月)	ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 ごま酢和え なすのみぞ汁	牛乳 さんま(魚卵) 小松菜・もやし・キャベツ 油揚げ	生姜 人参・玉ねぎ・なす・いんげん・ねぎ	米 砂糖 いりごま・砂糖 じゃがいも	みりん・酒・しょうゆ 酢・しょうゆ みそ
(火)	ごはん 牛乳 ヤーコンメンチカツソース	牛乳 豚肉・とり肉・大豆	玉ねぎ・ヤーコン	米 パン粉・砂糖・菜種油・でん粉・コーンスターチ・小麦粉	
(水)	昆布和え 薑汁	昆布 豆腐・豚肉	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・人参 えのきたけ・人参・なす・ねぎ	油	ケチャップ・塩・こしょう・ソース しょうゆ・塩 みそ

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。
 より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。給食センターまでご連絡ください。
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	818	30.7	21.6	413	4.6	361	0.92	0.68	38	2.7
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満