令和7年10月分予定献立表(小学校)

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)	調味料他
1	ごはん のりふりかけ			米 ◆のりふりかけ	
	牛乳 マーボーどうふ	牛乳 ぶた肉・とうふ・だいず・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ	油・さとう・でんぷん・ごま油	トウバンジャン・酒・しょうゆ
水)	ベンバンジーサラダ	◆とり肉油づけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	はるさめ・さとう・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
2	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳	とり肉・油あげ	だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・えのきたけ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・かつおだし・こんぶだし・みりん・酒・
木)	だいがくいも	牛乳		さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぷん・ご	
*1*7	きりぼしだいこんいりサラダ	◆まぐろ水煮	きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん ☆ お月見献立 ☆	はるさめ・さとう・ごま油	しょうゆ・酢・からし
3	ごはん 牛乳	牛乳		 	
	さんまのかばやき ごまずあえ	◆さんまでんぷんつき	== 75, + 301 , + 5 8°W	油・さとう ごま・さとう	しょうゆ・みりん・酒
金)	つきみじる	とり肉・油あげ・◆なると	こまつな・もやし・キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	さといも・油	酢・しょうゆ しょうゆ・塩・かつおだし・こんぶだし
6	ごはん 牛乳	牛乳		*	
•	ハンバーグのわふうソースがけ	◆ハンバーダ	たまねぎ・えのきたけ	さとう・でんぷん	しょうゆ・みりん
月)	からしあえ じゃがいものみそしる	油あげ・わかめ・みそ	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	じゃがいも	しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし
	はちみつパン	温のけいかいかて	にんしん・テンソンサイ・はさ	はちみつパン	יייי איייייייייייייייייייייייייייייייי
7	牛乳 ポークピーンズ	牛乳 ぶた肉・だいず	にんじん・たまねぎ・グリンピース・トマト	じゃがいも・油・さとう	ケチャップ・塩・こしょう
火)	こまつなサラダ	◆まぐろ油づけ	こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	油	酢・塩・こしょう
	ブルーベリーゼリー		☆ 菅谷西小学校リクエスト給食 ✿	◆ ブルーベリーゼリー	
	ごはん		* 自日日小子収りフェスト和良 **	*	
3	牛乳 とり肉のからあげ	牛乳 とり肉	しょうが	でんぷん・油	しょうゆ・酒
水)	はるさめサラダ		キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	とんじる 塩ラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・とうふ・みそ ぶた肉・▲かると	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ にんじん・たまねぎ・こまつな・もやし・にら・きくらげ・にんにく	じゃがいも・こんにゃく・油 ちゅうかめん・油	かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・ ◆ 塩ラーメンスープ
9	牛乳	ぶた肉・◆なると 牛乳	15/00/0 /C9/85 -C9 7/9 - 0 FOTICD TO / DI TICNICS	ロッシバレ・/四	
木)	ぼうぎょうざ ごぼうサラダ	◆ぼうぎょうざ ▲≢ぐる油づけ	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし	- デ キ・ ▲ バッエッグフコ ナ ー プ	しょうゆ・みりん・とうがらし
_		◆まぐろ油づけ	□ はつ・にんじん・きゅつり・とつもろこし	ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょ シットのツル・こうかりし
^	ごはん 牛乳	牛乳		*	
0	さけのムニエル	十乳 ◆さけ塩こしょうつき	レモンかじゅう	こむぎこ・油	
金)	カリカリやさい		かぶ・きゅうり・にんじん	さとう	酢・塩
	さつまいものみそしる	ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
4	ミルクパン 牛乳	/ 中報		ミルクパン	
4	ブラートヴルスト	十乳 ◆ソーセージ			
火)	アルペンマカロニ	◆ベーコン・牛乳・なまクリーム・チーズ・かん		マカロニ・油	塩・こしょう・ワイン・コンソメ
	ビュンドナーゲルシュテンズッペ	とり肉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・こまつな にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマト・プルーン・りん	おおむぎ・じゃがいも・油	とりだし・塩・こしょう・しょうゆ
5	チキンカレーライス(ごはん)	とり肉	2	/ 米・じゃがいも・油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょ
	牛乳	牛乳 わかめ・つのまた・こんぶ・くきわかめ・かん	F 1-1111 - 1-11 + 1-11		
水)	かいそうサラダ	ん·あかすぎのり·しろすぎのり·◆かまぼこ	12/00/0 28 28 29 29	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	オレンジ ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	オレンジ にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みり
16	牛乳	牛乳			
木)	肉まん だいずとツナのサラダ		にんじん・きゅうり・キャベツ	◆肉まん ◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	ごはん		lenoore Copy TT O	*	0437 2043
17	牛乳 カラフルそぼろ	牛乳	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ	油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん
金)	にらともやしのあえもの		にら・もやし・キャベツ・にんじん	ごま油	しょうゆ
	なまあげのみそしる	なまあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・ぶなしめじ	米	かつおだし・こんぶだし
20	ごはん 牛乳	牛乳			
	ぶた肉のアップルソースやき ブロッコリーのサラダ	ぶた肉・かんてん ◆まぐろ油づけ	たまねぎ・にんにく・りんご ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油油・さとう	こしょう・酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・塩 酢・塩・こしょう
月)	だいこんのみそしる	油あげ・みそ	だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし
21	コッペパン チョコクリーム	◆ チョコクリーム		コッペパン	
•	牛乳	牛乳			
火)	さつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ	とり肉・とう乳・いんげんまめ ◆まぐろ油づけ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリンピース キャベツ・こまつな・にんじん・にんにく・しょうが	油・さつまいも・米こ	とりだし・塩・こしょう しょうゆ・みりん
_	ごはん		11 17 CO 2 0 1010010 101010 \ 00 7/1.	# 米	06.5% 0/9/0
22	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・しらたき・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
水)	なっとう	◆ なっとう		CENTRO O JICE MI CE J	
	こんぶあえ とんこつラーメン(ちゅうかめん)	◆塩こんぶ ぶた肉・◆なると	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・もやし・ねぎ・きくらげ	ちゅうかめん・油・ごま	しょうゆ ◆とんこつラーメンスープ・しょうゆ・酒・こし
23	牛乳	「かた内・▼ なるこ 牛乳			
木)	ココアあげパン ちゅうかあえ	◆まぐろ油づけ	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	コッペパン・油 さとう・ごま油	◆ミルクココア 酢・しょうゆ
	ごはん		-5-5-5-7-1 1117 IE10010	米 ************************************	HI OW J'F
	1 44- TV	牛乳		油	
24				i see	1
	あじフライ ひじきのいために	◆あじフライ ひじき・とり肉	にんじん・キャベツ	こんにゃく・油・さとう	しょうゆ・みりん
24 金)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる		にんじん・キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	さといも・油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし
金)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳			
金) 27	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	さといも・油米	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし
金) !7	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんびら みだくさんじる	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳		さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油	
金) :7 目)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる こはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン	びじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし
金) :7 目)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんびら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし
金) 27 月)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぽちゃサラダ	びじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢
金) 27 月) 28	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ポテトとまめのスープ	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし
金) 27 月)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 きれびら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ポテトとまめのスープ ごはん 牛乳	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ	さといも・油 米 こん/にゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 米	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう
金) ?7 月) ?8 火)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる こはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ボテトとまめのスープ ごはん 牛乳 ビビンンパ ナムル	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢
金) !7 !8 !8	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ボテトとまめのスープ ごはん 牛乳 ビビンパ ナムル わかめスープ	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ しゃがいも・油 米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
金) !7 目) !8 火) !9	あじフライ ひじきのいために けんちんじる こはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ボテトとまめのスープ ごはん 牛乳 ビビンンパ ナムル	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳 ぶた肉	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ しゃがいも・油 米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう
金) 27 月) 28 火)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる こはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ボテトとまめのスープ ごはん 牛乳 ピビンパ ナムル わかめスープ とう乳タンタンうどん(ソフトめん) 牛乳	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳 ぶた肉 わかめ・なまあげ・◆かまぼこ ぶた肉・とう乳・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・し	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とりだし・しょうか・塩・こしょう
金) 27 月) 28 火) 29 水)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ポテトとまめのスープ ごはん 牛乳 ビビンパ ナムル わかめスープ とう乳タンタンうどん(ソフトめん)	びじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳 ぶた肉	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・し	さといも・油 米 こんにゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし みりん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とりだし・しょうか・塩・こしょう
金) 27 月) 28 火) 29 水) 30 木)	あじフライ ひじきのいために けんちんじる こはん 牛乳 さばの塩やき きんぴら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ポテトとまめのスープ こはん 牛乳 ヒピンパ ナムル わかめスープ とう乳タンタンうどん(ソフトめん) 牛乳 わがさぎフリッター(2) れんこんサラダ こはん	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳 ぶた肉 わかめ・なまあげ・◆かまぼこ ぶた肉・とう乳・みそ 牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょらん) ◆とり肉油づけ	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・し	さといも・油 米 こん/にゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油 メフトめん・油・ごま・ごま油・ラー油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし ありん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とりだし・しょうか・這・こしょう トウパンジャン・とりだし・しょうゆ
金) · 7 · 19 · 18 · 19 · 10 ·	あじフライ ひじきのいために けんちんじる ごはん 牛乳 さばの塩やき きんびら みだくさんじる こくとうパン 牛乳 たらのレモンフライ かぼちゃサラダ ボデトとまめのスープ ごはん 牛乳 ビビンパ ナムル わかめスープ とう乳タンタンうどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター(2) れんこんサラダ	ひじき・とり肉 とうふ・油あげ 牛乳 ◆さばの塩やき ◆さつまあげ ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ 牛乳 ◆たらのレモンフライ とり肉・いんげんまめ 牛乳 ぶた肉 わかめ・なまあげ・◆かまぼこ ぶた肉・とう乳・みそ 牛乳 ◆わかさぎフリッター(ぎょらん)	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・ほししいたけ ごぼう・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ かぼちゃ・きゅうり・にんじん・とうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな・エリンギ たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく こまつな・にんじん・もやし・きゅうり にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にら・ねぎ・きくらげ・にんにく・し	さといも・油 米 こん/にゃく・油・さとう・ごま じゃがいも・油 こくとうパン 油 さとう・◆ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・油 米 さとう・油 ごま・さとう・ごま油・ラー油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん・こんぶだし・かつおだし ありん・しょうゆ・とうがらし かつおだし・こんぶだし 塩・こしょう・酢 とりだし・塩・こしょう 酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ・こしょう とりだし・しょうゆ・こしょう トウパンジャン・とりだし・しょうゆ

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、さつまいも、こまつな、ねぎ、じゃがいも

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンR1	ビタミンRっ	ビタミンC	食塩相当量
	kcal	9	g	mg	mg		mg	_		
平均栄養所要量	652	27.1	18.0	360	3.4	323	0.71	0.60	31	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満