



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		13料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
2	月		むぎごはん				精白米 麦		648 23.3 32	小学校なし
			シシャモフライ	シシャモ			パン粉 小麦粉 コーンフラワー	油		
			のりすあえ	ツナ	のり	小松菜 キャベツ 人参	砂糖			
			かんとくに	うずら卵 がんも	豚肉 昆布	大根 人参 こんにやく	砂糖 里芋			
4	水		さつまいもごはん				精白米 麦 さつまいも		580 25.0 24	
			とりのごまみそやき	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油		
			やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖			
			すましじる	豆腐		えのき 人参 葉大根				
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ	油		
5	木		むぎごはん				精白米 麦		606 24.1 26	大仁小1年 なし
			ホイコウロウ	豚肉 みそ		生姜 にんにく ピーマン 人参 キャベツ ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			かぼちゃのすあげ			かぼちゃ		油		
			はるさめスープ			チンゲン菜 えのき 人参	春雨			
6	金		むぎごはん				精白米 麦		663 25.0 25	
			なっとう(タレつき)	大豆 かつお節			砂糖			
			じゃがいものそぼろに	鶏肉		生姜 人参 いんげん	じゃが芋 砂糖 片栗粉	油		
			こまつなのみそじる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ				
			りんご			りんご				
9	月		ちゅうかめん				小麦粉		622 28.8 24	
			みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく 生姜 人参 大豆もやし ねぎ		ごま油		
			てづくりしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ 生姜 コーン	小麦粉 片栗粉	ごま油		
			やさしいため			キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 えのき		油		
			みかんゼリー			みかん	水あめ 砂糖			
10	火		せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング	623 25.8 34	
			ｽｯﾌﾟ-ｼﾞｮ-ｯﾀﾞ のぐ	豚肉 大豆		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油		
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
			キャベツスープ	鶏肉		キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜				
			バナナ			バナナ				
11	水		むぎごはん				精白米 麦		582 25.3 26	●幼稚園なし ●県水産物を 活用した学校 への食材無償 提供(真鍋)
			マダイのにつけ	マダイ		生姜	砂糖			
			ちくさあえ	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油		
			さといものみそじる	みそ		玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	里芋			
12	木		むぎごはん		わかめ		精白米 麦		669 26.4 33	大仁小2年 なし
			とりのたつたあげ	鶏肉		生姜	片栗粉 小麦粉	油		
			ひじきとまめのいために	大豆 油揚げ	ひじき	人参 つきこん いんげん	砂糖	油		
			なめこのみそじる	豆腐 みそ		なめこ 小松菜				
13	金		むぎごはん				精白米 麦		573 24.3 25	大仁小3年 なし
			ぶたのしょうがやき	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油		
			キャベツのとさづけ	かつお節		キャベツ 人参 きゅうり				
			こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 干し椎茸 葉ねぎ	里芋	ごま油		



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
16	月		むぎごはん					精白米 麦		571 26.3 27	大仁北小 なし	
			サケのしおやき	塩サケ								
			わかめとみかんのあえもの		わかめ	みかん キャベツ きゅうり			ごま油			
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ		じゃが芋				
17	火		げんまいパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米	ショートニング バター	645 23.7 35		
			さつまいもコロッケ					さつまいも じゃが芋 砂糖	パン粉			
			だいずとツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり		砂糖	油			
			マカロニスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 しめじ いんげん		マカロニ				
			かたぬきチーズ		チーズ							
18	水		キムチチャーハン	焼き豚		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 白菜キムチ		精白米 麦	油 ごま油	605 25.0 32		
			やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ いら 生姜		小麦粉 米粉 水あめ	豚脂 油			
			やさいのナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜			ごま ごま油			
			たまごとコーンのスープ	卵 豆腐		コーン しめじ 玉ねぎ		片栗粉	ごま油			
19	木		むぎごはん					精白米 麦		636 23.1 29		
			てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 みそ		玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ		砂糖 片栗粉	豚脂			
			だいこんサラダ	ツナ		大根 きゅうり 人参		砂糖	ごま油			
			はくさいのみそしる	油揚げ みそ		白菜 小松菜 しめじ						
			パイナップル			パイナップル						
20	金		むぎごはん					精白米 麦		693 24.7 32	市内統一献立 (トマボーとは、 トマト味の マーボー豆腐のこと)	
			トマボー	豚肉 豆腐 みそ		生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト		片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			じゃがとときのこソース	タラすりみ (練り製品)		小松菜 玉ねぎ 椎茸 エリンギ パセリ		じゃが芋 砂糖 片栗粉 パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ			
			まっちゃんケーキ	豆乳		抹茶		米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
24	火		ムギごはん					精白米 麦		651 24.1 37		
			メープルトースト		脱脂粉乳			小麦粉 メープルシロップ	ショートニング バター			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト		じゃが芋 砂糖	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン		砂糖	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ			
ヨーグルト		乳製品 寒天				砂糖						
25	水		むぎごはん					精白米 麦		658 22.5 29		
			カレーライス	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参		じゃが芋 カレーフレーク	油			
			かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ		砂糖	ごま油 ごま			
			オレンジ			オレンジ		春雨 片栗粉				
26	木		むぎごはん					精白米 麦		586 24.1 29	田京幼 なし	
			とりのわさびみそやき	鶏肉 みそ		生姜 わさび						
			ごもくきんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん		砂糖	油 ごま			
			とうふのすましじる	豆腐		小松菜 葉ねぎ		手まり麩				
27	金		さくらごはん					精白米 麦		607 23.2 26	●県水産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (真諦)	
			アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	ショートニング 油			
			おかかチーズあえ	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参						
			さつまじる	鶏肉 みそ		干し椎茸 ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ		さつまいも				
30	月		むぎごはん					精白米 麦		644 23.1 33	のぞみ幼 なし	
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり	抹茶		砂糖 コーンスターチ				
			とりのしおからあげ	鶏肉		にんにく 生姜		砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油			
			ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参		砂糖	練りごま ごま			
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ		大根 葉大根 ねぎ		こまち麩				

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

