

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
特日 1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー (アレルギー対応)	じゃがいも・あぶら カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく 	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん とうがん・トマト・なす グリーンピース・ふるね・にんにく	
	フルーツジュレ	みずあめ		もも・みかん・パイナップル (かんづめ) アセロラ・りんご (かじゅう)	
特日 2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ・くきわかめ	にんじん・たまねぎ・にら・えのきたけ・きくらげ	
特日 3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	さわら 	ふるね・レモンかじゅう・えのきたけ ねぶかねぎ	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ	
特日 6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ		コーン・グリーンピース 	
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるね・にんにく	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
特日 7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう	
	くたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	みそ・あぶらあげ・とうふ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	ブルーベリーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
特日 8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	こめこいりねじりパン	こむぎこ・こめこ・さとう・ショートニング	スキムミルク 		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
特日 9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお 		
	ごまソース	ごま・さとう			
	たまごスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・きくらげ・こまつな	
特日 10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	マーボどうふどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボどうふどん (<)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たけのこ・はねぎ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		にんじん・きゅうり	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	ねぶかねぎ	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		とうふ・みそ	えのき・たまねぎ・とうがん・はねぎ	
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく 	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・きゅうり・にんじん えだまめ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 kcal	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品		
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かおりごま	ごま				
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ		
	ちくわとはるさめいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ	にんじん・キャベツ・ソフトケール		
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
特日 16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのかばやき	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	まいわし			
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ・こまつな		
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・はねぎ		
特日 17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな		
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ・だいずこ・さとう	たら・しらす	たまねぎ		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・あぶらあげ・とりにく さつまあげ・くきわかめ	にんじん・グリーンピース		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・きくらげ・たまねぎ		
特日 (十五夜) 21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶーちゃんどん	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん		
	くたくさんじる	さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ		
	おつきみだんご	さとう・しょうしんこ				
特日 22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597	
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ				
	みそラーメン(スープ)	ごまあぶら・あぶら・ごま	ぶたにく・みそ・やきぶた	にんじん・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ・ふるね・にんにく		
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら		
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・ソフトケール		
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
特日 ふるさと 給食の日 24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	みしまコロッケ	あぶら・みしまばれいしょ パンこ・こむぎこ・さとう	ぶたにく	たまねぎ		
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん		
	ごまソース	さとう・ごま				
	みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ・わかめ	えのき・たまねぎ・こまつな		
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハンバーグのケチャップソースがけ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ
	コーンポテト	じゃがいも		コーン		
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ		
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ・あぶらあげ くきわかめ・こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん なましいたけ・むきえだまめ		
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・はねぎ		
	くだもの			メロン		
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
	とりそぼろいりあつやきたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・とりにく			
	パンサンスー	はるさめ・ごまあぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ	えのき・はねぎ		
	くだもの			なし		
特日 30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらのてりやき		さわら			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく	かぼちゃ・グリーンピース・ふるね		
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		

