

令和2年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《2月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとなる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとなる	調味料・その他																																																																																																																																																																																																																																																								
			熱量	蛋白質	脂肪																																																																																																																																																																																																																																																												
			Ca	鉄分	塩分																																																																																																																																																																																																																																																												
1	月	麦ごはん 牛乳 とり肉のこうみ焼き	803	37.5	23.1	牛乳 生あげ みそ とり肉 茎わかめ マグロフレーク	にんじん ほうれん草 大根 もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく	米 麦 油 ごま さとう ごま油	和風だし しょうゆ トカゲツヤ 塩こうじ ドレッシング																																																																																																																																																																																																																																																								
		カミカミあえ 生あげのみそ汁	370	3.1	3.2					2	火	(節分献立) 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁	836	36.5	24.3	牛乳 カニカマ いわし だいず とり肉 みそ とうふ	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸	米 麦 ごま さとう 里いも でんぷん	和風だし 塩 からし しょうゆ	いわしのごまみそ煮 からしあえ 福豆	574	4.1	2.9	3	水	食パン 牛乳 肉団子1個	901	28.5	38.4	牛乳 肉だんご とり肉	にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ みかん パイン りんご 黄桃	パン マカロニ さとう 油 ホイップクリーム	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	フルーツクリームあえ コンソメスープ	376	2.1	2.5	4	木	(地産地消：県産黒毛和牛) 麦ごはん 牛乳 ビーフハヤシ	988	29.2	38.0	牛乳 牛肉	にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	米 麦 油 じゃがいも	ドレッシング 赤ワイン ソース ハヤシルウ ケチャップ	キャベツサラダ	315	3.3	3.5	5	金	コッペパン 牛乳 中華すいとん	837	31.1	31.8	牛乳 とり肉 たまご チーズ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが 竹の子	パン すいとん ごま油 さとう クリームゴールド	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	ほうれん草のたまごチーズあえ クリームゴールド	442	2.1	3.9	8	月	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	847	32.5	23.3	牛乳 わかめ ししゃも 油あげ かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	和風だし 酢 しょうゆ	ししゃもなんぼん漬 さんしょくおひたし	514	3.5	4.0	9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング	カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3	10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
2	火	(節分献立) 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁	836	36.5	24.3	牛乳 カニカマ いわし だいず とり肉 みそ とうふ	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ ごぼう 大根 干し椎茸	米 麦 ごま さとう 里いも でんぷん	和風だし 塩 からし しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																								
		いわしのごまみそ煮 からしあえ 福豆	574	4.1	2.9					3	水	食パン 牛乳 肉団子1個	901	28.5	38.4	牛乳 肉だんご とり肉	にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ みかん パイン りんご 黄桃	パン マカロニ さとう 油 ホイップクリーム	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	フルーツクリームあえ コンソメスープ	376	2.1	2.5	4	木	(地産地消：県産黒毛和牛) 麦ごはん 牛乳 ビーフハヤシ	988	29.2	38.0	牛乳 牛肉	にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	米 麦 油 じゃがいも	ドレッシング 赤ワイン ソース ハヤシルウ ケチャップ	キャベツサラダ	315	3.3	3.5	5	金	コッペパン 牛乳 中華すいとん	837	31.1	31.8	牛乳 とり肉 たまご チーズ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが 竹の子	パン すいとん ごま油 さとう クリームゴールド	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	ほうれん草のたまごチーズあえ クリームゴールド	442	2.1	3.9	8	月	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	847	32.5	23.3	牛乳 わかめ ししゃも 油あげ かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	和風だし 酢 しょうゆ	ししゃもなんぼん漬 さんしょくおひたし	514	3.5	4.0	9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング	カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3	10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2								
3	水	食パン 牛乳 肉団子1個	901	28.5	38.4	牛乳 肉だんご とり肉	にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ みかん パイン りんご 黄桃	パン マカロニ さとう 油 ホイップクリーム	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう																																																																																																																																																																																																																																																								
		フルーツクリームあえ コンソメスープ	376	2.1	2.5					4	木	(地産地消：県産黒毛和牛) 麦ごはん 牛乳 ビーフハヤシ	988	29.2	38.0	牛乳 牛肉	にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	米 麦 油 じゃがいも	ドレッシング 赤ワイン ソース ハヤシルウ ケチャップ	キャベツサラダ	315	3.3	3.5	5	金	コッペパン 牛乳 中華すいとん	837	31.1	31.8	牛乳 とり肉 たまご チーズ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが 竹の子	パン すいとん ごま油 さとう クリームゴールド	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	ほうれん草のたまごチーズあえ クリームゴールド	442	2.1	3.9	8	月	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	847	32.5	23.3	牛乳 わかめ ししゃも 油あげ かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	和風だし 酢 しょうゆ	ししゃもなんぼん漬 さんしょくおひたし	514	3.5	4.0	9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング	カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3	10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																						
4	木	(地産地消：県産黒毛和牛) 麦ごはん 牛乳 ビーフハヤシ	988	29.2	38.0	牛乳 牛肉	にんじん しめじ キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	米 麦 油 じゃがいも	ドレッシング 赤ワイン ソース ハヤシルウ ケチャップ																																																																																																																																																																																																																																																								
		キャベツサラダ	315	3.3	3.5					5	金	コッペパン 牛乳 中華すいとん	837	31.1	31.8	牛乳 とり肉 たまご チーズ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが 竹の子	パン すいとん ごま油 さとう クリームゴールド	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	ほうれん草のたまごチーズあえ クリームゴールド	442	2.1	3.9	8	月	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	847	32.5	23.3	牛乳 わかめ ししゃも 油あげ かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	和風だし 酢 しょうゆ	ししゃもなんぼん漬 さんしょくおひたし	514	3.5	4.0	9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング	カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3	10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																				
5	金	コッペパン 牛乳 中華すいとん	837	31.1	31.8	牛乳 とり肉 たまご チーズ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 しょうが 竹の子	パン すいとん ごま油 さとう クリームゴールド	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう																																																																																																																																																																																																																																																								
		ほうれん草のたまごチーズあえ クリームゴールド	442	2.1	3.9					8	月	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	847	32.5	23.3	牛乳 わかめ ししゃも 油あげ かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	和風だし 酢 しょうゆ	ししゃもなんぼん漬 さんしょくおひたし	514	3.5	4.0	9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング	カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3	10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																		
8	月	麦ごはん 牛乳 わかめのみそ汁	847	32.5	23.3	牛乳 わかめ ししゃも 油あげ かつお節 みそ	にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 油 じゃがいも	和風だし 酢 しょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																								
		ししゃもなんぼん漬 さんしょくおひたし	514	3.5	4.0					9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング	カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3	10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																
9	火	五目ごはん 牛乳 とん汁	799	30.0	28.3	牛乳 油あげ みそ ぶた肉 ひじき マグロフレーク	にんじん 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 つきこにやく 油 里いも	しょうゆ 塩 和風だし 酒 ドレッシング																																																																																																																																																																																																																																																								
		カミカミごぼうサラダ	393	3.8	3.3					10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ	豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5	12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																														
10	水	減量コッペパン 牛乳	822	30.7	27.3	牛乳 ぶた肉 ハム 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ	パン 油 さとう スパゲティ チョコ&ブラック チョコ&ブラック	塩 マスタード 酢 こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ																																																																																																																																																																																																																																																								
		豆サラダ スパゲッティナポリタン チョコ&ホワイト	358	2.4	3.5					12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9	15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																												
12	金	食パン 牛乳 スライスチーズ	816	31.6	36.1	牛乳 とり肉 チーズ ハム たまご	にんじん 小松菜 きくらげ えのき茸 しょうが 玉ねぎ 白菜 きゅうり	パン じゃがいも 油 さとう マカロニ 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ																																																																																																																																																																																																																																																								
		ポテトサラダ 五目スープ	437	2.1	3.9					15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース	とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5	16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																										
15	月	麦ごはん 牛乳	872	28.3	28.7	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん しめじ ねぎ ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 ごま さとう ごま油 せんべい	和風だし 塩こうじ しょうゆ 酒 塩 みりん トカゲツヤ りんごソース																																																																																																																																																																																																																																																								
		とわたバラやき せんべい汁	278	2.2	2.5					16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング	チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5	17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																								
16	火	麦ごはん 牛乳 梅ふりかけ	819	30.1	21.7	牛乳 たい みそ ソフトチキン 油あげ	にんじん 小松菜 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ キャベツ 梅ふりかけ	米 麦 油 ごま	和風だし しょうゆ ドレッシング																																																																																																																																																																																																																																																								
		チキンサラダ たい入りみそ汁	335	2.5	2.5					17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング	ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2	18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																						
17	水	コッペパン 牛乳 いちごジャム	815	30.8	26.3	牛乳 とり肉 ハム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう バター いちごジャム	ベシャメルソース 塩 こしょう ドレッシング																																																																																																																																																																																																																																																								
		ユーンシチュー ハムサラダ	393	1.9	3.2					18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7	19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																				
18	木	(食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 納豆	890	31.2	15.0	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	にんじん ほうれん草 もやし えのき茸 大根 いんげん	米 麦 ごま油 さとう 里いも こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし																																																																																																																																																																																																																																																								
		大根と里いものにも ほうれん草のおひたし	350	3.6	1.7					19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢	中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9	22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																																		
19	金	カレーうどん 牛乳	849	36.5	20.5	牛乳 ぶた肉 油あげ ハム ヨーグルト	にんじん しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	カレーウ 塩 しょうゆ 酢																																																																																																																																																																																																																																																								
		中華サラダ ヨーグルト	472	8.4	3.9					22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん	こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8	24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																																																
22	月	とぼろごはん 牛乳	826	32.0	29.3	牛乳 とり肉 マグロフレーク みそ 生あげ	にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 油 さとう こんにゃく ごま 卵ぬきマヨネーズ	しょうゆ 塩 和風だし 酒 こしょう みりん																																																																																																																																																																																																																																																								
		こんにゃくごまサラダ こまつなのみそ汁	385	2.9	3.8					24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩	ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8	25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																																																														
24	水	背われコッペパン 牛乳	810	36.2	25.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー 干し椎茸 しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ さとう 油 じゃがいも	ケチャップ からし ソース こしょう コンソメ チャツネ ミルメークコア 塩																																																																																																																																																																																																																																																								
		ミートソース 野菜スープ ミルメークコア	469	4.2	3.8					25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう	キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9	26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																																																																												
25	木	麦ごはん 牛乳 とれ肉のからあげ	846	32.1	28.4	牛乳 とり肉 しみどうふ みそ こんぶ	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 大根 えのき茸 ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん 和風だし 塩 こしょう																																																																																																																																																																																																																																																								
		キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	311	2.6	2.9					26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う	ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9	当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																																																																																										
26	金	あげパン 牛乳 ポトフ	796	35.3	31.1	牛乳 とり肉 ウインナー 青のり 小魚(いわし) マグロフレーク	にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 油 さとう じゃがいも	ドレッシング 塩 しょうゆ コンソメ こしょ う																																																																																																																																																																																																																																																								
		ツナサラダ 青のりこざかな	469	3.1	2.9					当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。							402	3.2	3.2																																																																																																																																																																																																																																								
当月平均摂取量			842	32.2	27.6	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。																																																																																																																																																																																																																																																											
			402	3.2	3.2																																																																																																																																																																																																																																																												

今月の給食目標「望ましい食事の工夫をしましょう。」

●日頃の食生活の改善点を考え、食事への関心を高めていきましょう。

***今月と来月は、リクエストメニューを実施します！
太字の料理名がリクエストのあった給食です。お楽しみに！**