

日	献立名			主な食品			栄養価		
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる		働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
30 金	ターメリックライス		まめいりポークストロガノフ かいそうサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	わかめ ふのり まふのり とさかのり	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム カリーノケール だいこん なし はくさい	641	21.7
2 月	さつまいもとひじきの まぜごはん		あげだしとうふのきのこソース にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ソーセージ とりにく たまご	ひじき	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんじん しめじ えのきだけ きくらげ しいたけ ねぎ にら	604	24.4
3 火	おろしうどん (じこなうどん)		シシヤモフライ(オス) ポテチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ シシヤモ	こんぶ	めん(こむぎこ) あぶら さとう でんぶん パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	なす だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ カリーノケール	590	23.2
4 水	ツナマヨコッペ (コッペンパンスライス)		トマトシチュー えだまめサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ とりにく		パン(こむぎこ マーガリン さとう) じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ピーマン たまねぎ パセリ にんじん しめじ かぼちゃ トマト えだまめ キャベツ	629	24.9
5 木	キムチチャーハン		あげじゃがいもの かんこくふうタレ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし	こんぶ	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう はるさめ みずあめ	ピーマン たまねぎ はくさい にんにく しょうが ねぎ りんご しいたけ もやし	610	22.0
6 金	ひじょうしよくう いなかがはん		イワシのごまフライ すいとん	ぎゅうにゅう イワシ ぶたにく あぶらあげ		こめ あぶら こんにやく ごま パンこ こむぎこ でんぶん	たけのこ しめじ きくらげ しいたけ ごまつな だいこん たまねぎ にんじん	594	22.7
9 月	はくはん		しせんとうふ ごましようゆあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ザーサイ ねぎ しょうが にんにく もやし ごまつな キャベツ	582	23.0
10 火	やきにくごはん		さいのくにニラまんじゅう ぐだくさんみそしる なし	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ ごま あぶら さとう でんぶん こむぎこ こんにやく コーンスターチ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら キャベツ なし ごまつな えのきだけ だいこん	594	26.1
11 水	きのこスパゲティ		キャラメルポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	わかめ	めん(こむぎこ) オリーブゆ さつまいも あぶら さとう はちみつ バター	にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しめじ えのきだけ キャベツ だいこん	600	25.4
12 木	はくはん		すぶた ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ひじき	こめ でんぶん あぶら さとう ラーゆ	しょうが なす にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン パインナッブル きゅうり キャベツ	619	21.9
13 金	はくはん ごまつなふりかけ		サワラのさいきょうやき とうふのごもスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ サワラ とりにく とうふ	わかめ	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぶん さとう	ごまつな ねぎ しいたけ にら にんじん たまねぎ	578	27.3
17 火	サンマのかばやきどん (はくはん)	じゅうご 十五夜	かおつづけ つきみだんごじる★	ぎゅうにゅう サンマ とりにく		こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも もちごめ でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごまつな	638	22.2
18 水	スタミナみそラーメン (ホットちゅうかめん)		だいずとごぎかなの あおのりふうみ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かえりにぼし	あおのり わかめ	めん(こむぎこ) でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ラーゆ ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ にら ねぎ だいこん きゅうり	595	25.7
19 木	エコまい		しおにくじゃが いそあえ 手づくりまっちゃんプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	のり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん ごまつな まっちゃん	620	23.9
20 金	きょうどりより (きょうとふ)		サバのねぎみそやき よしのじり★	ぎゅうにゅう くろまめ サバ とりにく		こめ あかまい さとう あぶら じゃがいも でんぶん	しょうが だいこん にんじん しいたけ ごまつな	585	26.4
24 火	はくはん		ホイコーロー あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく カキ		こめ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン にら	616	23.3
25 水	エコまい		キーマカレー てづくりふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		こめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう レーズン にんにく なす しょうが ごまつな だいこん	624	23.7
26 木	フレンチ フランス		ポテトのミートソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ		パン(こむぎこ ショートニング さとう) ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら でんぶん	ピーマン たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ トマト ごまつな アスパラガス	649	24.9
27 金	まいたけごはん		メルルーサのなんばんづけ のっぺいじる みかん	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく あぶらあげ とうふ		こめ さとう でんぶん あぶら ごま さといも ごまあぶら こんにやく	まいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん ねぎ ごぼう ごまつな みかん	602	25.0
30 月	キムたまどん (はくはん)		だいがくいも あおなのスープ★	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ソーセージ		こめ あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ねぎ はくさい ごまつな たまごだけ カリーノケール	690	23.0

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★…行事食(17日:十五夜)

✳…郷土料理(20日:京都府)