



日 曜	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	
1 火	エコまい		いりとうふ こめこめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら げんまい	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ れんこん しいたけ キヤベツ みかん	620	25.0
2 水	きなこあげパン		とりにくときのこのフリカッセ パンペンキンスラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク きなこ とりにく なまクリーム ツナ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) あぶら グラニューとう オリブ油	にんじん エリンギ しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ キヤベツ こまつな	660	25.8
3 木	ガバオライス		世界の料理(タイ) かぼちゃグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく チーズ		こめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト あかピーマン バターナッツかぼちゃ にんじん マッシュルーム こまつな	652	26.7
4 金	はくはん ごましお		ホキのわなしソースかけ かわじまごじる	ぎゅうにゅう ホキ だいず		こめ ごま あぶら でんぷん さといも	わなし たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ ずいき こまつな ねぎ	606	23.4
7 月	はくはん		ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	わかめ ありのり まふのり なまのり	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんじん しょうが アスパラガス	585	22.1
8 火	はくはん		ブリのてりやき あおのりポテト まゆだまじる	ぎゅうにゅう ブリ とりにく とうふ	あおのり	こめ じゃがいも しょうしんこ でんぷん あぶら	にんじん しめじ だいこん こまつな	633	24.4
9 水	くりごはん		チキンなんばん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こんぶ	こめ くり さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな だいこん ちり	696	28.6
10 木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム		とりにく だいずのようふう パリパリサラダ	ショア(スキムミルク) とりにく だいず ソーセージ		パン(こむぎこ ショートニング さとう) じゃがいも あぶら ワンドンのかわ みずあめ	ブルーベリー たまねぎ にんじん ピーマン にんにく プロコラー カリフラワー キヤベツアローニヤ	585	27.4
11 金	けんちんうどん (じこうどん)		いもけんぴ おかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし		めん(こむぎこ) さといも こんにやく あぶら さつまいも さとう はちみつ ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キヤベツ こまつな にんじん	635	20.4
14 月	<b>スポーツの日</b>								
15 火	ソイどん (はくはん)		そくせきつけ すましじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	わかめ	こめ あぶら さとう	しゆんぎく だいこん にんじん こまつな キヤベツ きゅうり みかん	604	23.9
16 水	フレンチトースト		とりにくのスープに カントリーサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご とりにく ベーコン いんげんまめ(あかしろ)		パン(こむぎこ マーガリン さとう) はちみつ じゃがいも オリブ油 あぶら	たまねぎ にんじん キヤベツ みかん だいこん カリーノケール アスパラガス レモン	626	27.5
17 木	しらすいり チャーハン		てづくりはるさめ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく シラス とうふ		こめ あぶら はるさめ ごまあぶら はるさめのかわ じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな ちり しいたけ えのきだけ きくらげ	621	23.6
18 金	エコまい		サンマのしおやき はるさめのピリからいため みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお サンマ ぶたにく	わかめ	こめ さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも はるさめ	なす たまねぎ にんじん ちり ねぎ にんにく しょうが しめじ しいたけ だいこん	654	24.4
21 月	はくはん		あぶらぶのたまご れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ		こめ あぶらぶ さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ ねぎ ちり だいこん れんこん キヤベツ	658	25.1
22 火	ちゃんぽんあん (ホトチヨウかめん)		しゅうまい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ホダテ ハム		めん(こむぎこ) でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キヤベツ にんじん しいたけ もやし	572	26.6
23 水	はくはん		サンマひらきカレーフライ わかめのツナマヨあえ さわにわん	ぎゅうにゅう サンマ ぶたにく	わかめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ でんぷん マカロニ パンこ	キヤベツ きゅうり ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ みつば	625	22.4
24 木	コッペパン スライス		ポテトとたまごのミートソース ごぼうサラダ はなみかん	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく だいず チーズ ちくわ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) じゃがいも あぶら ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト ごぼう キヤベツ アスパラガス みかん	602	25.2
25 金	にんじんとツナの ピラフ		メルルーサのたつたあげ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ メルルーサ ソーセージ		こめ あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース とうがん しいたけ こまつな	591	25.9
28 月	<b>運動会の盛り替え休業日</b>								
29 火	カレーピラフ		とりにくのからあげ じゃがいものピシソウーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム		こめ あぶら パワー でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キヤベツ カリーノケール パセリ	682	24.0
水	はくはん スティックなっとう		ひきにくとこまつなの ピリからいため とうふスープ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ		こめ あぶら さとう	こまつな にんじん れんこん たまねぎ	596	26.6
31 木	わかめごはん		かぼちゃコロッケ パンペンキンスラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	わかめ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	かぼちゃ たまねぎ パターナツかぼちゃ プロコラー カリフラワー にんじん こまつな	688	22.2

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

- ★…行事食(10日:目の愛護デー、31日:ハロウィン)
- ✳…郷土料理(21日:宮城県)
- ♡…世界の料理(3日:タイ)

※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。

エネルギー	たん白質
628	24.8
Kcal	g