



日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
13 (月)	ごはん	米						410 18.4 15.6 1.5	566 23.1 18.4 2.0	725 28.3 21.7 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたキムチ	砂糖 てん粉	油	ふた肉		玉ねぎ キムチ いら しょうが	酒 醤油				
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	とうがんのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		冬瓜 えのきたけ 小松菜 にんじん					
14 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	477 19.3 15.3 1.8	672 24.5 18.4 2.4	837 29.6 21.7 3.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ホキフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	ホキ			ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう				
	ツナとキャベツのカレーソテー		オリーブ油	まぐろ		キャベツ にんじん どうもろこし ピーマン	塩 コツメ 加ー粉 こしょう				
	フルーツポンチ	白玉団子(小中のみ) 砂糖		豆乳	寒天	みかん バイリン もも ぶどう りんご レモン	ワイン				
15 (水)	むぎごはん	米 大麦						489 20.8 19.0 1.8	613 25.8 22.8 2.3	814 33.0 28.2 3.1	ししゃもフライ 幼1尾 小中2尾
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油		ししゃも		塩 こしょう				
	もやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩				
	あつあけのちゅうかに	砂糖 てん粉	ごま油	厚あげ ふた肉		玉ねぎ 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 干ししいたけ しょうが にんにく	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 酒				
16 (木)	ごはん	米						458 21.2 18.7 1.6	630 27.2 22.3 2.0	810 33.7 26.8 2.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくのかりんあげ	でん粉 砂糖	油	ふた肉		しょうが	醤油 酒				
	ゴーヤチャンプルー		ごま油 油	豆腐 卵 まぐろ かつお節		もやし にがうり にんじん	醤油 塩 コンソメ				
	もずくスープ	でん粉		ベーコン	もずく	玉ねぎ にんじん 菜ねぎ 干ししいたけ	鶏がらスープ 中華スープ 酒 塩 こしょう				
17 (金)	ごはん	米						403 21.7 12.7 1.4	566 30.1 14.5 1.8	721 36.3 16.6 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのごますがけ	砂糖 てん粉	ごま	とり肉			醤油 酒 酢 みりん 塩 こしょう				
	かぼちゃのそぼろに	砂糖	油	ふた肉 大豆		かぼちゃ 枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	かきたまじる	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	醤油 塩				
21 (火)	マーガリンパン	小麦粉 砂糖	マーガリン ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	399 20.6 16.3 1.7	602 27.2 22.9 2.8	760 34.5 28.1 3.4	ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	おちゃチキン		油	とり肉		にんにく 茶	ワイン 醤油 塩 こしょう				
	なつやさいのトマトに	砂糖	オリーブ油			玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう				
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ どうもろこし にんじん アスパラガス	鶏がらスープ コツメ 塩 こしょう				
22 (水)	むぎごはん	米 大麦						475 18.4 16.4 1.7	609 23.7 20.6 2.4	792 29.9 24.7 2.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ツナオムレツ	砂糖 てん粉(小麦)	油	卵 まぐろ			酢 塩				
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 どうもろこし	酢 塩 こしょう				
	なつやさいカレー		油	ふた肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ かぼちゃ トマト なす にんじん スズッキーニ りんご にんにく	加ー粉3種(小麦・乳・大豆) ワイン ソース 鶏がらスープ 塩 こしょう				
23 (木)	ごはん	米						450 16.4 16.5 1.1	621 21.1 19.4 1.6	805 25.8 23.7 2.0	焼き餃子 幼1個 小中2個
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やきぎょうざ	小麦粉 てん粉 砂糖	油	ふた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	醤油 塩				
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢				
	すふた	じゃがいも でん粉 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ たけのこ にんじん しょうが	ケチャップ 醤油 酢 酒 中華スープ				

※材料の割合等により献立を変更することがあります。  
 ※栄養価は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の概算です。  
 ※加工品の右側の( )には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)