

日・曜	こ ん だ て め い		の み も の	お も な ざ い り ょ う め い			調 味 料	え い よ う か		
				体をつくる もとになる食品	体のちようしを ととのえる もとになる食品	エネルギーの もとになる食品		熱量 kcal	たん 白 質 g	塩 分 g
3月		バターロール とりにくのケチャップに フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ABCスープ		牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも マカロニ	す 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	587	22.9	3.2
4火		いかのメンチカツ コーンサラダ(かんきつドレッシング) わらびやさいのスーフ		牛乳 いか ベーコン ぶた肉	どうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	米 パン粉 こむぎ粉 油 じゃがいも ごま	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	622	23.2	2.2
5水	A  かてめし B  いものじる	さけフライ えだまめサラダ (わふうドレッシング)		牛乳 こうやどうふ 油あげ こんぶ とうふ 鮭	玉ねぎ ごぼう キャベツ しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ	米 むぎ 油 さとう ごま油 パン粉 こむぎ粉	酒 塩 しょうゆ みそ す	607 619	23.4 24.6	1.6 2.1
6木		ツイストパン ミートボール(2こ) ごぼうサラダ(サウザンドレッシング) むさしのシチュー		牛乳 とり肉 スキムミルク	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	パン さつまいも 油 こむぎ粉 パン粉	す コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	634	22.8	2.7
7金	A  いものじる B  かてめし	とうふハンバーグ あおなとしめじのサラダ (ちゅうかドレッシング)		牛乳 とうふ とり肉 こうやどうふ 油あげ こんぶ	玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ しめじ かんぴょう ほうれんそう	米 油 ごま油 麦 さとう ごま でん粉	みそ 酒 塩 しょうゆ す	600 624	22.5 22.5	2.4 1.9
10月		コッペパン みそチキンカツ もやしのサラダ(かんきつドレッシング) ごもくスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん 長ねぎ しいたけ	パン パン粉 こむぎ粉 油 じゃがいも さとう	みそ す 塩 しょうゆ	596	25.5	3.1
11火		むしぎょうざ(2こ) リャンパンサンスー(ちゅうかドレッシング) マーボーだいこん		牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ にら にんじん きゅうり 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	米 こむぎ粉 油 ごま でん粉 ごま油	す しょうゆ 酒 トウバンジャン みそ 塩	676	22.9	2.0
12水		ぶたキムチいため だいコーンサラダ(ナムルドレッシング) ワナンスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たけのこ にら もやし キャベツ 長ねぎ きんぴら だいこん きゅうり どうもろこし ほうれんそう	米 油 さとう ごま でん粉 ごま油	しょうゆ 酒 みそ す 塩 コンソメ こしょう	603	23.1	2.7
13木		くろパン ホッケのフライ マカロニサラダ(マヨネーズ) ソバ・デ・アホ【スペインふうスープ】		牛乳 ホッケ ぶた肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ	パン パン粉 マカロニ こむぎ粉 油 たまごいりマヨネーズ	塩 こしょう コンソメ	595	23.4	2.4
14金		こえどカレー ポイルウィンナー(2ほん) おやこまめサラダ(わふうドレッシング)		牛乳 ぶた肉 ウィンナー だいず	セロリー にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう トマト えだまめ きゅうり	米 さつまいも 油 こむぎ粉	ケチャップ 塩 しょうゆ す コンソメ	693	22.7	2.4
17月		フラワーロール ハンバーグデミグラスソース こまつなサラダ(フレンチドレッシング) コンソメスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ にんじん こまつな キャベツ どうもろこし	パン マカロニ じゃがいも 油 こむぎ粉	ケチャップ ソース コンソメ す 塩 こしょう	587	23.0	3.1
18火		メルルーサのみそマヨやき わらびつこスタミナいため さいのくにみぞしる		牛乳 メルルーサ ぶた肉 とうふ	にんじん 玉ねぎ にら もやし こまつな 長ねぎ	米 さといも 油 ごま油 たまごいりマヨネーズ	みそ オイスターソース しょうゆ 塩	613	26.9	3.1
19水	A  しゃくしなチャーハン B  たべるスープ	とうふのにくみそあんづつみ かおりづけ		牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ いとよりだい	しゃくし菜 長ねぎ もやし 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 油	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン みそ みりん	669 614	22.5 24.8	2.2 2.5
20木		はちみつパン やさしいコロッケ キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) パンブキンポタージュ		牛乳 ベーコン とり肉 スキムミルク	にんじん きゅうり どうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ	パン パン粉 油 こむぎ粉 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ ソース	696	22.5	2.8
21金	A  たべるスープ B  しゃくしなチャーハン	ねぎみそパオス(2こ) きゅうりのサラダ (ちゅうかドレッシング)		牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン とり肉	もやし 玉ねぎ きゅうり にんじん こまつな 長ねぎ しゃくしな キャベツ パプリカ	米 油 ごま油 麦 こむぎ粉 パン粉	トウバンジャン みそ 酒 みりん しょうゆ 塩 す	606 666	24.0 22.7	2.7 2.4
24月		しよくパン オムレツ コールスローサラダ(サウザンドレッシング) ミートボールのスパイスシートマトにこみ		牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	キャベツ トマト にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	パン 油 さとう パン粉	す しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ カレー粉	589	25.9	2.4
25火		のらぼうなはるまき にらともやしのナムル(ナムルドレッシング) しせんどうふ		牛乳 ぶた肉 とうふ	キャベツ のらぼうな もやし にら にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 こむぎ粉 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	す しょうゆ いちみどうがらし	649	23.5	2.1
26水		にしんのしょうがに ブロッコリーのサラダ(たまねぎドレッシング) まゆたまじる(しらたま入)		牛乳 にしん とり肉 ちくわ	ブロッコリー 長ねぎ どうもろこし 玉ねぎ にんじん ほうれんそう	米 さとう しらたまだんご	しょうゆ す 塩	662	24.7	2.5
27木		じごなうどん カレーうどん (28ひんもくアレルゲンフリールー) ゼリーフライ カラフルサラダ(わふうドレッシング)		牛乳 ぶた肉 ちくわ おから	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ どうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ	じごなうどん 油 こむぎ粉 でん粉 じゃがいも パン粉	カレー粉 しょうゆ 塩 ソース す	662	23.0	3.4
28金		しろみずかなのきのめかあるみそだれ ゆかりあえ こじる		牛乳 メルルーサ ぶた肉 油あげ だいず	きのめ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ きゅうり	米 油 さとう でん粉 じゃがいも	みそ しょうゆ 酒 みりん 塩	605	25.4	2.6
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。							へいきんえいようか	628	23.7	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯  などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。										
≪ A校・B校区分 ≫										
A校・・・塚越小・南小・北小							B校・・・東小・中央東小・中央小・西小			