



日・曜	こ ん だ て め い		の み も の	おもなざいりょうめい			ちようみりよう	エネルギー		
				からだをつくる もとになるしよくひん	からだのちようしを ととのえる もとになるしよくひん	エネルギーの もとになるしよくひん		たんぱくしつ	しよくえんそうとうりよう	
1 火		とうふハンバーグ ひじききんぴら はくさいわふうスープ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、ひじき、とりにく	にんじん、はくさい、たまねぎ	こめ、じゃがいも、ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、しお	568 23.4 2.4	kcal g g	
2 水	A	キムチチャーハン		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ、キムチ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、しょうが、ながねぎ、きくらげ	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、はるさめ、こむぎこ、でんぷん	しお、しょうゆ、酒、す、こしょう、コンソメ、いちみつとうがらし	636 21.9 2.3	kcal g g	
	B	しせんふう こんにやくにこみ						はるまき おやこめサラダ	689 23.9 2.5	kcal g g
3 木		オムレツ ブロッコリーのサラダ コーンシチュー		ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、スキムミルク	ブロッコリー、とうもろこし、パプリカ、たまねぎ、にんじん	パン、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう	す、コンソメ、しお、こしょう	555 23.6 2.2	kcal g g	
4 金		いわしフライ リャンパンサンスー ねぎみそスタミナスープ		ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、とうふ	にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、だいこん、ながねぎ	こめ、はるさめ、ごまあぶら、パンこ、こむぎこ、あぶら	す、みそ、しょうゆ、しお	621 22.8 2.2	kcal g g	
7 月		ささみフライ キャロットサラダ ニョッキのとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう	にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、エリンギ、パセリ、ブルーベリー	パン、さとう、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、あぶら	す、しお、こしょう、コンソメ	439 16.1 2.7	kcal g g	
8 火		さばのみそに からしあえ さわにわん		ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく	もやし、こまつな、たけのこ、にんじん、ごぼう、しいたけ、だいこん、ほうれんそう	こめ、さとう	みそ、しょうゆ、からし、しお、こしょう	587 21.9 2.5	kcal g g	
9 水	A	しせんふう こんにやくにこみ		ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、さかなすりみ、たまご	ほうれんそう、もやし、しょうが、ながねぎ、にんじん、きくらげ、えだまめ、たまねぎ、キムチ	こめ、さとう、でんぷん、ごまあぶら、あぶら、むぎ	す、コンソメ、酒、みりん、しお、しょうゆ、いちみつとうがらし	641 23.1 2.6	kcal g g	
	B	キムチチャーハン						やさいのとうふあげ あおなともやしのナムル	588 21.0 2.4	kcal g g
10 木		みそラーメン ミートボール（2こ） きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、とりにく	にんにく、しょうが、もやし、チンゲンサイ、とうもろこし、ながねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ	ちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、パンこ	トウバンジャン、す、しお、こしょう、みそ	552 23.8 3.1	kcal g g	
11 金		ユーリンチー（2こ） ピリからあえ わかめスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ	しょうが、にんにく、ながねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ほうれんそう	こめ、でんぷん、さとう、ごまあぶら、あぶら	酒、しょうゆ、す、しお、こしょう、キムチのもと	557 22.5 2.6	kcal g g	
15 火		ぶりのてりやき うましおおかか みそしる		ぎゅうにゅう、ぶり、かつおぶし、わかめ、とうふ、あぶらあげ	キャベツ、きゅうり、だいこうん、ながねぎ	こめ、ごまあぶら、ごま、さとう	しょうゆ、酒、みりん、しお、みそ	566 25.5 2.2	kcal g g	
16 水		ぶたこまのしょうがやき ゆかりあえ いもだんごじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ	こめ、じゃがいも、あぶら、でんぷん	しょうゆ、酒、みりん、しお、こしょう、ゆかり	582 24.8 2.7	kcal g g	
17 木		とりにくのハニーマスタードソース マカロニサラダ(たまごいりマヨネーズ) ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ	パン、はちみつ、でんぷん、マカロニ、マヨネーズ(たまごいり)、あぶら、じゃがいも	しお、しょうゆ、こしょう、ハニーマスタードソース、コンソメ	555 23.4 3.1	kcal g g	
18 金		メンチカツ コールスローサラダ ハヤシライス		にゅうさんきんいんりょう、ぶたにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ	こめ、さとう、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら	す、しお、こしょう、コンソメ、ケチャップ、ソース、しょうゆ	630 22.4 2.8	kcal g g	
21日(月)は、運動会振替休業日のため給食はありません。										
22 火	A	きのこのたきこみごはん ル・レクチェ(ようなし) のコンポート		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、たまご、かいそうミックス、ぶたにく	にんじん、しいたけ、しめじ、まいたけ、だいこん、とうもろこし、ルレクチェ(ようなし)、たまねぎ	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	うすくちしょうゆ、す、みりん、酒、しお、しょうゆ、コンソメ	614 23.9 2.5	kcal g g	
	B	ぶたにくとじゃがいものふくめに						645 26.0 2.4	kcal g g	
23 水		しゅうまい（2こ） かおりづけ みそマーボーどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ながねぎ	こめ、さとう、でんぷん、ごまあぶら、パンこ、こむぎこ、あぶら	しお、酒、みそ、しょうゆ、トウバンジャン	619 26.2 1.9	kcal g g	
24 木		チョリソー（2ほん） フルーツカクテル チリコンカン		ぎゅうにゅう、チョリソー、ぶたにく、だいず	みかん、もも、パインアップル、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、トマト	ナン、さとう、あぶら	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお、コンソメ	580 25.8 2.2	kcal g g	
25 金	A	ぶたにくとじゃがいものふくめに		ぎゅうにゅう、さかなすりみ、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	きゅうり、キャベツ、パプリカ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しいたけ、しめじ、まいたけ、ルレクチェ(ようなし)	こめ、さとう、じゃがいも、でんぷん、あぶら、むぎ	す、しお、しょうゆ、こしょう、酒、コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ	628 23.0 1.9	kcal g g	
	B	きのこのたきこみごはん ル・レクチェ(ようなし) のコンポート						きゅうりのサラダ	597 20.9 1.9	kcal g g
28 月		やさいやきそば とうふナゲット（2こ） きゅうりのごましょうゆあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、さかなすりみ、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	パン、ちゅうかめん、ごま、あぶら、こむぎこ	しお、こしょう、しょうゆ、ソース	596 21.3 3.1	kcal g g	
29 火		さばのしおやき やさいのあまずあえ にくじゃが		ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	しお、す、しょうゆ、みりん、酒	662 27.0 2.0	kcal g g	
30 水		とりのごまてりやき だいコーンサラダ はくさいのちゅうかふううまに		ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン	だいこん、とうもろこし、きゅうり、たけのこ、きくらげ、たまねぎ、はくさい	こめ、さとう、はるさめ、でんぷん、ごまあぶら、パンこ、ごま、あぶら	す、しお、こしょう	632 27.1 2.5	kcal g g	
31 木		かぼちゃコロッケ ほうれんそうのサラダ あきのクリームに		ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、スキムミルク	かぼちゃ、ほうれんそう、パプリカ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ	パン、さつまいも、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	す、しお、コンソメ	604 22.2 2.3	kcal g g	
★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		592 23.4 2.5	kcal g g
★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										