



日付		献立名		主 な 食 品	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)	
4	金	のむ ヨーグルト	ひやしきつねうどん	冷凍うどん、削り節、油揚げ、さとう、しょうゆ、干しいたけ、きし、みりん、しょうゆ、塩、長ねぎ、こまつな	619 22.1
			ゆでやさいのサラダ	じゃがいも、酢、塩、こしょう、キャベツ、ブロッコリー、コーン、ノンエッグマヨネーズ	
			サターアングリー	薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、黒砂糖、油	
7	月	ぎゅう にゅう	ちゅうかふうたきこみごはん	米、もち米、酒、塩、しょうゆ、油、むきえび、とり肉、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、ごま油、みりん、しょうゆ、酒、塩、白ごま	516 20.5
			おこげのスープ	鳥がら、油、とり肉、にんじん、酒、塩、こしょう、白菜、たまき茸、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ、こまつな、ごま油、おこげ	
8	火	ぎゅう にゅう	ごましおごはん	米、麦、酒、油、白ごま、塩	646 32.9
			さけのエメラルドあげ	鮭、酒、こしょう、薄力粉、鶏卵、青のり、パン粉、油、中濃ソース	
			ごじる	削り節、ごぼう、糸こんにゃく、ごま油、ぶた肉、にんじん、干しいたけ、油揚げ、大豆、白みそ、長ねぎ、こまつな	
9	水	ぎゅう にゅう	ゆかりごはん	米、麦、油、酒、ゆかり	580 21.9
			にくだんごのコーンむし	コーン、もち米、ぶたひき肉、豆腐、玉ねぎ、しょうが、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ、酒、ごま油、でんぶん	
			きくとやさいのあますあえ	かぶ、菊、白菜、塩、酢、さとう	
10	木	ぎゅう にゅう	なすいりミートソースパゲッティ	スパゲッティ、油、しょうが、にんにく、油、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ぶたひき肉、とりひき肉、赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、塩、こしょう、薄力粉、油、なす、油	566 30.1
			かりかりじゃこサラダ	ちりめんじゃこ、ごま油、にんじん、もやし、キャベツ、ごぼう、油、白ごま、酢、ごま油、塩、しょうゆ、さとう、玉ねぎ	
11	金	ぎゅう にゅう	シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	523 18.9
			トマトマカロニスープ	鳥がら、油、にんにく、鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、ローリエパウダー、塩、こしょう、しょうゆ、シエルマカロニ	
			さわやかミルクゼリー	粉寒天、さとう、牛乳、生クリーム、粉寒天、さとう、レモン果汁	
14	月	ぎゅう にゅう	しおやきそば	蒸し中華麺、油、にんにく、ぶた肉、酒、油、玉ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、短冊いか、酒、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油	525 22.6
			しらたまのくろみつかけ	白玉もち、さとう、黒さとう、きなこ、さとう	
15	火	ぎゅう にゅう	マーボーどん	米、麦、油、酒、油、豆板醤、しょうが、にんにく、ぶたひき肉、長ねぎ、干しいたけ、にんじん、絹豆腐、鳥がら、酒、しょうゆ、テンメンジャン、さとう、でんぶん、にら、ごま油	601 24.7
			チョレギサラダ	キャベツ、にんじん、切干大根、こまつな、きゅうり、にんにく、コチュジャン、しょうゆ、酢、ごま油、さとう、白ごま、刻みのり	
16	水	ぎゅう にゅう	ごはん	米、油、酒	563 24.0
			えいようたっぷりつくね	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、ひじき、干しいたけ、油、ピーマン、鶏ひき肉、長ねぎ、しょうが、鶏卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん、さとう、しょうゆ、みりん、酒、でんぶん	
			やさいサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、さとう、油、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	
			きょうほう(2こ)	巨峰	
17	木	ぎゅう にゅう	チリコンカンドッグ	コッペパン、油、バター、薄力粉、油、にんにく、ぶたひき肉、ナツメグ、オールスパイス、チリパウダー、玉ねぎ、セロリー、冷凍大豆、赤ワイン、塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、シュレッドチーズ	500 21.7
			たまごスープ	鳥がら、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、酒、鶏卵、こまつな	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
18	金	ぎゅう にゅう	ひきにくときのこのカレー	米、麦、鳥がら、油、薄力粉、カレー粉、油、しょうが、にんにく、ぶたひき肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、えのきたけ、エリンギ、ぶなしめじ、赤ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ	577 22.2
			だいこんサラダ	だいこん、キャベツ、にんじん、コーン、油、ごま油、しょうゆ、塩、さとう、酢	
			なし	梨	
24	木	ショアレブ ぶどう	ごはん	米、油、酒	600 23.2
			さんまのかばやき	さんま、しょうが、酒、でんぶん、油、しょうゆ、みりん、さとう、しょうが、白ごま	
			おひたし	こまつな、もやし、にんじん、さとう、しょうゆ、酒	
			あおさのみそしる	削り節、あおさ、えのきたけ、油揚げ、長ねぎ、酒、赤みそ、白みそ	
25	金	ぎゅう にゅう	さといもとしめじのごはん	米、麦、さといも、ぶなしめじ、にんじん、油揚げ、しょうゆ、きし、みりん、だし昆布	622 25.3
			おつきみだんごじる	削り節、油、とり肉、ごぼう、干しいたけ、にんじん、だいこん、かまぼこ(卵白不使用)、油揚げ、酒、塩、しょうゆ、白玉団子、こまつな	
			おつきみおさつはるまき	春巻きの皮、さつまいも、あずき缶、油	
28	月	ぎゅう にゅう	カレーピラフ	米、カレー粉、バター、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ベーコン、レバー入りウインナー、ピーマン、コーン、塩、こしょう、白ワイン、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉	501 16.8
			わかめとやさいのスープ	鳥がら、だし昆布、カットわかめ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、	
			グレープゼリー	グレープゼリー	
29	火	ぎゅう にゅう	みそラーメン	蒸し中華麺、ごま油、だし昆布、豚骨、鳥がら、にんにく、しょうが、長ねぎ、赤みそ、油、ぶたひき肉、にんじん、コーン、もやし、キャベツ、にら、酒、しょうゆ、こしょう、ごま油、豆板醤	701 26.4
			てづくりやさいあげぎょうざ	ぎょうざの皮、ぶたひき肉、玉ねぎ、キャベツ、塩、にら、しょうが、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、コチュジャン、でんぶん、薄力粉、油	
			ミニトマト	ミニトマト	
30	水	ぎゅう にゅう	やまがたしょくパン	山型食パン、りんごジャム	535 22.1
			かわなしキッシュ	鶏卵、ピーンズピューレ、生クリーム、シュレッドチーズ、塩、こしょう、油、レバー入りウインナー、玉ねぎ、エリンギ、かぼちゃ、ほうれん草、コーン	
			ピーンズサラダ	キャベツ、大根、身ひじき、冷凍大豆、ピーンズミックス、塩、こしょう、油、酢、さとう	

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。