

日	曜	献立名			備考	使用する主な食品			エネルギー量 (kcal) 食塩相当量 (g)
		主食	飲み物	おかず		赤：体をつくる	黄：エネルギーになる	緑：体の調子を整える	
1	水	ごはん	牛乳	厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ しょうゆフレンチ 春雨スープ		鶏肉 ハム 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 春雨	ピーマン 小松菜 もやし 人参 白菜 えのきたけ コーン	749 2.4
2	木	ごはん	牛乳	野菜たっぷり焼き肉 南蛮マヨネーズ和え なめこ汁		豚肉 豆腐 ひじき みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 にら りんごピューレ れんこん きゅうり かぐらんぱん 大根 なめこ 小松菜	718 2.6
3	金	給食なし			文化の日				
6	月	ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根のナムル トマト鍋		豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 春雨	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ にら トマト缶 トマトピューレ	775 2.3
7	火	ごはん	牛乳	鉄火みそ おかか和え 大根と豚肉のうま煮		豚肉 大豆 生揚げ かつお節 みそ 牛乳	米 油 砂糖	ごぼう 人参 白菜 小松菜 きゅうり 大根 椎茸 きぬさや	693 2.0
8	水	ごはん	牛乳	さけフライ 切り昆布煮 具だくさん汁		さけ さつま揚げ 生揚げ 打ち豆 昆布 みそ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 パン粉	人参 白菜 しめじ ほうれん草	718 2.2
9	木	背割りコッペパン	牛乳	ウインナー パックケチャップ ほうれん草のソテー コーンスープ	絵本とコラボ バンどろほうVS にせバンどろほう	ウインナー ベーコン 豆乳 牛乳	パン 油 シチュールウ 米粉	ほうれん草 しめじ もやし 玉ねぎ 人参 クリームコーン コーン	689 3.6
10	金	麦ごはん	牛乳	ラッキーカーレー(チキンカレー) ひじきサラダ りんご	絵本とコラボ ラッキーカーレー	豚肉 大豆 ひじき 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 カレールウ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ きゅうり りんご	816 3.0
13	月	ゆかりごはん	牛乳	厚焼き玉子 じゃが芋のきんぴら すきやき煮		豚肉 卵 焼き豆腐 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	ゆかり 人参 ピーマン 白菜 えのきたけ ねぎ	699 2.7
14	火	給食なし			第3回定期テスト				
15	水	ごはん	牛乳	豚肉とさつま芋のピリ辛煮 白菜漬け 油揚げのみそ汁		豚肉 大豆 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋	さやいんげん 白菜 きゅうり 人参 たくあん 大根 えのきたけ	759 2.3
16	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース 海藻サラダ ぐりとぐらのカステラ	絵本とコラボ ぐりとぐら	豚肉 大豆ミート 海藻ミックス 卵 牛乳	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 はちみつ 無塩バター ハヤシルウ	玉ねぎ しめじ ピーマン コーン グリンピース トマト缶 もやし キャベツ 人参	867 3.1
17	金	ごはん	牛乳	高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの煮つけ しょうがみそスープ	絵本とコラボ 14ひきのかぼちゃ	鶏肉 豚肉 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 椎茸 かぼちゃ 白菜 もやし ねぎ	750 2.6
20	月	カレーピラフ	牛乳	わかめとツナのサラダ 白菜のクリームスープ		豚肉 鶏肉 ツナ わかめ 豆乳 牛乳	米 油 砂糖 シチュールウ	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり 白菜 しめじ 小松菜	669 3.0
21	火	ごはん	牛乳	きりざい ひじきの炒り煮 塩肉じゃが		豚肉 竹輪 納豆 生揚げ ひじき 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	たくあん 野沢菜 人参 さやいんげん 玉ねぎ グリンピース	713 2.6
22	水	ごはん	牛乳 ピ	メンチカツ 菊香和え 里芋のみそ汁	キラッと新潟米 地場もん献立	豚肉 豆腐 かつお節 みそ 牛乳	米 油 里芋	ほうれん草 かきのもと 人参 もやし 大根 ねぎ	697 2.6
23	木	給食なし			勤労感謝の日				
24	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 たくあん和え せんべい汁	日本の味めぐり 青森県	さば 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま 南部せんべい	たくあん 人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう しめじ 白菜	782 2.8
27	月	ごはん	牛乳	里芋と厚揚げの肉みそがらめ もやしのナムル にらたまスープ		鶏肉 卵 絹厚揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 里芋 片栗粉	玉ねぎ もやし きゅうり ほうれん草 えのきたけ にら	754 2.2
28	火	ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース 青のりポテト コンソメスープ		豚肉 ベーコン 青のり 牛乳	米 油 じゃが芋	しめじ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 小松菜	755 2.4
29	水	ごはん	牛乳	いわしの照り煮 なめたけ和え 豚汁		いわし 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 なめたけ ごぼう 大根	682 2.6
30	木	きなこ揚げパン	牛乳	コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ		鶏ささみ ベーコン ひよこ豆 きな粉 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜	671 2.6