



| 日 | 曜日 | こんだて | | からだのなかでのたはらき | | |
|----|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | | 主食 | おかず | あか | みどり | き |
| 1 | 金 | *こどものひこんだて* ごはん 牛乳 | とりにくのからあげ こまつないため わかたけじる | 牛乳 とりにく ベーコン とうふ かまぼこ わかめ | しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たけのこ | こめ でんぱん あぶら |
| 7 | 木 | *おたんじょうこんだて* ごはん 牛乳 | とりにくのてりやき はくさいのかりかりあえ わかめのみそじる いちごのスティックケーキ | 牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ | しょうが だいごんのつぼづけ たまねぎ はくさい こまつな にんじん ねぎ | こめ さとう ごま あぶら いちごスティックケーキ |
| 8 | 金 | *てつぶんたつぷりこんだて* ごはん 牛乳 | いわしのかばやき キャベツのあまずあえ ちくぜんに | 牛乳 いわし とりにく さつまあげ | キャベツ きゅうり にんじん もやし ほししいたけ ごぼう たけのこ あかこんにやく さやいんげん | こめ でんぱん あぶら さとう ごま さといも |
| 11 | 月 | *ふるさときゅうしよく* ごはん 牛乳 | ハンバーグあわびたけソース ほうれんそうとコーンのソテー いなかじる | 牛乳 ハンバーグ ベーコン あつあげ みそ | あわびたけ だいごん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし えのきたけ にんじん ごぼう こんにやく | こめ さとう さといも あぶら でんぱん |
| 12 | 火 | ソフトめん 牛乳 (ソフトめんミートソース) | ミートソース とうふいりチキンナゲット アスパラサラダ | 牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいちミンチ とうふナゲット ロースハム | にんにく たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ | ソフトめん あぶら さとう ちゅうかドレッシング |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 | ミンチカツ かぼちゃサラダ はるやさいのポトフスープ | 牛乳 ミンチカツ ウインナー | かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ | こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも |
| 14 | 木 | ごはん (わかめごはん) 牛乳 | ぶたにくのパーベキューソースいため マセドアンサラダ レタススープ ヨーグルト | 牛乳 わかめ ぶたにく ベーコン ヨーグルト | たまねぎ にんじん キャベツ あかパプリカ しょうが にんにく きゅうり レタス | こめ あぶら じゃがいも ごまドレッシング |
| 15 | 金 | ごはん 牛乳 | きびなごフライ やさいのしおこんがいため じゃがいものみそじる | 牛乳 きびなごフライ しおこんが あぶらあげ みそ | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ねぎ | こめ あぶら じゃがいも |
| 18 | 月 | *せかいあじめぐり~とうなんアジア~* ごはん (ガバオふうライス) 牛乳 | ガバオふうライスのぐ フライドポテト フォーのスープ | 牛乳 とりひきにく ぶたひきにく とりにく | たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ バジル チンゲンサイ キャベツ | こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら フォー |
| 19 | 火 | *しよくもつせいたつぷりこんだて* しよくパン★ 牛乳 | しろみぎかなのプロヴァンスふう キャベツとコーンのソテー アスパラのとうにゅうシチュー | 牛乳 メルルーサ とりにく とうにゅう | にんにく たまねぎ トマト バジル キャベツ とうもろこし ピーマン にんじん アスパラガス | しよくパン オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも シチューのもと |
| 20 | 水 | ごぜんちゅうはいく | | | | |
| 21 | 木 | *げんえんこんだて* ごはん (ぶたどん) 牛乳 | ぶたどんのぐ ごまポテト さやいんげんのおかかあえ | 牛乳 ぶたにく かつおぶし | しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん にんじん | こめ さとう じゃがいも でんぱん あぶら ごま |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 | あじのたつたあげ きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものそぼろに | 牛乳 あじ いとかまぼこ わかめ とりひきにく | しょうが きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース | こめ でんぱん あぶら さとう ごま じゃがいも |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 | あつあげのにくみそいため しそひじきあえ ごもくじる | 牛乳 あつあげ ぶたひきにく みそ だいちミンチ しそひじき ぶたにく あぶらあげ かまぼこ | たけのこ にんじん ピーマン こまつな キャベツ だいごん ほししいたけ ねぎ | こめ あぶら さとう |
| 26 | 火 | *せかいあじめぐり~インド~* ナン (キーマカレー) 牛乳 | キーマカレー タンドリーチキン ブロッコリーサラダ | 牛乳 とりにく とうにゅうヨーグルト ぶたひきにく かんばちそぼろ だいちミンチ | にんにく しょうが レモン ブロッコリー キャベツ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし トマトピューレ たまねぎ | ナン オリーブあぶら わふうドレッシング あぶら カレーウ |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 | ぎょうざのすじょうゆがけ パンパンジー ビーフンスープ | 牛乳 こめぎょうざ とりささみ ぶたにく | ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ | こめ ビーフン あぶら さとう ごまあぶら パンパンジードレッシング |
| 28 | 木 | *カルシウムたつぷりこんだて* ごはん 牛乳 | かれいのからあげ きりぼしだいごんのふくめに とうふのみそじる かつおふりかけ | 牛乳 かれいのからあげ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおふりかけ | きりぼしだいごん にんじん こんにやく だいごん ねぎ | こめ あぶら さとう |
| 29 | 金 | *ごみゼロのひ~だしこんぶのかつよう~* ごはん 牛乳 | とりつくねのおろしだれかけ ごもくまめに ほうれんそうのすましじる | 牛乳 とりつくね さつまあげ だいち かまぼこ | だいごんおろし にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう だいごん たまねぎ | こめ さとう |

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
 *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
 *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】

給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立
などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





| 日 | 曜日 | こんだて | | からだのなかでのたはらき | | |
|----|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| | | 主食 | おかず | あか | みどり | き |
| 1 | 金 | 牛乳 *こどものひこんだて* ごはん | とりにくのからあげ こまつないため わかたけじる かしわもち | 牛乳 とりにく ベーコン とうふ かまぼこ わかめ | しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たけのこ | こめ でんぷん あぶら かしわもち |
| 7 | 木 | 牛乳 *おたんじょうこんだて* ごはん | とりにくのてりやき はくさいのかりかりあえ わかめのみそじる いちごのスティックケーキ | 牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ | しょうが だいごんのつぼづけ たまねぎ はくさい こまつな にんじん ねぎ | こめ さとう ごま あぶら いちごスティックケーキ |
| 8 | 金 | 牛乳 *てつぶんたっぷりこんだて* ごはん | いわしのかばやき キャベツのあまずあえ ちくぜんに | 牛乳 いわし とりにく さつまあげ | キャベツ きゅうり にんじん もやし ほししいたけ ごぼう たけのこ あかこんにやく さやいんげん | こめ でんぷん あぶら さとう ごま さといも |
| 11 | 月 | 牛乳 *ふるさときゅうしよく* ごはん | ハンバーグあわびたけソース ほうれんそうとコーンのソテー いなかじる | 牛乳 ハンバーグ ベーコン あつあげ みそ | あわびたけ だいごん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし えのきたけ にんじん ごぼう こんにやく | こめ さとう さといも あぶら でんぷん |
| 12 | 火 | 牛乳 ソフトめん (ソフトめんミートソース) | ミートソース とうふいりチキンナゲット アスパラサラダ | 牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいちミンチ とうふナゲット ロースハム | にんにく たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ | ソフトめん あぶら さとう ちゅうかドレッシング |
| 13 | 水 | 牛乳 ごはん | ミンチカツ かぼちゃサラダ はるやさいのポトフスープ | 牛乳 ミンチカツ ウインナー | かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ | こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも |
| 14 | 木 | 牛乳 ごはん (わかめごはん) | ぶたにくのバーベキューソースいため マセドアンサラダ レタススープ ヨーグルト | 牛乳 わかめ ぶたにく ベーコン ヨーグルト | たまねぎ にんじん キャベツ あかパプリカ しょうが にんにく きゅうり レタス | こめ あぶら じゃがいも ごまドレッシング |
| 15 | 金 | 牛乳 ごはん | きびなごフライ やさしいしおこんがいため じゃがいものみそじる | 牛乳 きびなごフライ しおこんが あぶらあげ みそ | にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ねぎ | こめ あぶら じゃがいも |
| 18 | 月 | 牛乳 *せかいあじめぐり~とうなんアジア~* ごはん (ガバオふうライス) | ガバオふうライスのぐ フライドポテト フォーのスープ | 牛乳 とりひきにく ぶたひきにく とりにく | たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ バジル チンゲンサイ キャベツ | こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら フォー |
| 19 | 火 | 牛乳 *しよくもつせんいたつぷりこんだて* しよくパン★ | しろみぎかなのブロヴァンスふう キャベツとコーンのソテー アスパラのとうにゅうシチュー りんごジャム | 牛乳 メルルーサ とりにく とうにゅう | にんにく たまねぎ トマト バジル キャベツ とうもろこし ピーマン にんじん アスパラガス | しよくパン オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも シチューのもと りんごジャム |
| 20 | 水 | 牛乳 ごはん | ヤンニョムチキン マロニーサラダ わかめスープ | 牛乳 とりにく やきぶた わかめ とうふ | にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ | こめ でんぷん あぶら さとう マロニー ごまあぶら ごま |
| 21 | 木 | 牛乳 *げんえんこんだて* ごはん (ぶたどん) | ぶたどんのぐ ごまポテト さやいんげんのおかかあえ | 牛乳 ぶたにく かつおがし | しょうが たまねぎ こんにやく さやいんげん にんじん | こめ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま |
| 22 | 金 | 牛乳 ごはん | あじのたつたあげ きゅうりとわかめのすのもの じゃがいものそぼろに | 牛乳 あじ いとかまぼこ わかめ とりにく | しょうが きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース | こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも |
| 25 | 月 | 牛乳 ごはん | あつあげのにくみそいため しそひじきあえ ごもくじる | 牛乳 あつあげ ぶたひきにく みそ だいちミンチ しそひじき ぶたにく あぶらあげ かまぼこ | たけのこ にんじん ピーマン こまつな キャベツ だいごん ほししいたけ ねぎ | こめ あぶら さとう |
| 26 | 火 | 牛乳 *せかいあじめぐり~インド~* ナン (キーマカレー) | キーマカレー タンドリーチキン ブロッコリーサラダ | 牛乳 とりにく とうにゅうヨーグルト ぶたひきにく かんばちそぼろ だいちミンチ | にんにく しょうが レモン ブロッコリー キャベツ にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし トマトビュレ たまねぎ | ナン オリーブあぶら わふうドレッシング あぶら カレーウ |
| 27 | 水 | 牛乳 ごはん | ぎょうざのすじょうゆかけ パンパンジー ビーフンスープ | 牛乳 こめぎょうざ とりささみ ぶたにく | ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ | こめ ビーフン あぶら さとう ごまあぶら パンパンジードレッシング |
| 28 | 木 | 牛乳 *カルシウムたっぷりこんだて* ごはん | かれのいのからあげ きりぼしだいごんのふくめに とうふのみそじる かつおふりかけ | 牛乳 かれのいのからあげ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおふりかけ | きりぼしだいごん にんじん こんにやく だいごん ねぎ | こめ あぶら さとう |
| 29 | 金 | 牛乳 *ごみせ口のひ~だしこんぶのかつよう~* ごはん | とりつくねのおろしだけかけ ごもくまめに ほうれんそうのすましじる | 牛乳 とりつくね さつまあげ だいち かまぼこ | だいごんおろし にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう だいごん たまねぎ | こめ さとう |

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
 *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
 *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】

給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立
 などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。





| 日 | 曜日 | 献立 | | 体内での働き | | | | | | |
|-------|----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--|
| | | 主食 | おかず | おもに体をつくるものになる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーのもとになる | | |
| | | | | 1群 魚・肉・卵・豆 | 2群 乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他野菜・果物 | 5群 米・パン・麺・いも | 6群 油脂 | |
| 1 | 金 | *こどもの日献立* ごはん 牛乳 | 鶏肉のから揚げ 小松菜炒め 若竹汁 かしわもち | 鶏肉 ベーコン 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん | しょうが にんにく キャベツ たけのこ | 米 でんぷん かしわもち | 油 | |
| 7 | 木 | *お誕生献立* ごはん 牛乳 | 鶏肉の照り焼き 白菜のかりかり和え わかめのみそ汁 いちごのスティックケーキ | 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん ねぎ | しょうが 大根のつぼ漬け 白菜 玉ねぎ | 米 砂糖 いちごスティックケーキ | 油 ごま | |
| 8 | 金 | *鉄分たっぷり献立* ごはん 牛乳 | いわしのかば焼き キャベツの甘酢和え 筑前煮 | いわし 鶏肉 さつま揚げ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり もやし ごぼう 干しいたけ 筍 赤こんにゃく | 米 でんぷん 砂糖 里いも | 油 ごま | |
| 11 | 月 | *ふるさと給食* ごはん 牛乳 | ハンバーグあわび茸ソース ほうれん草とコーンのソテー 田舎汁 | ハンバーグ ベーコン 厚揚げ みそ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | あわび茸 大根 えのき茸 玉ねぎ とうもろこし ごぼう こんにゃく | 米 砂糖 里いも でんぷん | 油 | |
| 12 | 火 | ソフトめん 牛乳 (ソフトめんミートソース) | ミートソース 豆腐入りチキンナゲット アスパラサラダ | 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆ミンチ 豆腐ナゲット ロースハム | 牛乳 | にんじん トマト アスパラガス | にんにく 玉ねぎ キャベツ | ソフトめん 砂糖 | 油 中華ドレッシング | |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 | ミンチカツ かぼちゃサラダ 春野菜のポトフスープ | ミンチカツ ウインナー | 牛乳 | かぼちゃ にんじん | きゅうり 玉ねぎ キャベツ | 米 じゃがいも | 油 ノンエッグマヨネーズ | |
| 中学校欠食 | | 14 木 中体連春季大会 | | | | | | | | |
| 中学校欠食 | | 15 金 中体連春季大会 | | | | | | | | |
| 18 | 月 | *世界味めぐり～東南アジア～* ごはん 牛乳 (ガバオ風ライス) | ガバオ風ライスの具 フライドポテト フォーのスープ | 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 赤パプリカ パジル チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ | 米 じゃがいも フォー | ごま油 油 | |
| 19 | 火 | *食物繊維たっぷり献立* 食パン★ 牛乳 | 白身魚のプロヴァンス風 キャベツとコーンのソテー アスパラの豆乳シチュー りんごジャム | メルルーサ 鶏肉 豆乳 | 牛乳 | トマト パジル ピーマン にんじん アスパラガス | にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし | 食パン 砂糖 じゃがいも りんごジャム | オリーブ油 油 シチューの素 | |
| 20 | 水 | ごはん 牛乳 | ヤンニョムチキン マロニーサラダ わかめスープ | 鶏肉 焼き豚 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 白菜 | 米 でんぷん 砂糖 マロニー | 油 ごま油 ごま | |
| 21 | 木 | *減塩献立* ごはん 牛乳 (豚丼) | 豚丼の具 ごまポテト さやいんげんのおかか和え | 豚肉 かつおぶし | 牛乳 | さやいんげん にんじん | しょうが 玉ねぎ こんにゃく | 米 砂糖 じゃがいも でんぷん | 油 ごま | |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳 | あじの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいものそぼろ煮 | あじ 糸かまぼこ 鶏ひき肉 | 牛乳 わかめ | にんじん | しょうが きゅうり 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース | 米 でんぷん 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 | 厚揚げの肉みそ炒め しそひじき和え 五目汁 | 厚揚げ 油揚げ 大豆ミンチ 豚肉 豚ひき肉 かまぼこ みそ | 牛乳 しそひじき | にんじん ピーマン 小松菜 ねぎ | たけのこ キャベツ 大根 干しいたけ | 米 砂糖 | 油 | |
| 26 | 火 | *世界味めぐり～インド～* ナン 牛乳 (キーマカレー) | キーマカレー タンドリーチキン ブロッコリーサラダ | 鶏肉 豚ひき肉 大豆ミンチ | 牛乳 豆乳ヨーグルト かんぱちそぼろ | ブロッコリー にんじん ピーマン トマトピューレ | にんにく しょうが レモン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし | ナン 和風ドレッシング 油 カレールウ | | |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 | ぎょうざの酢じょうゆかけ パンパンジー ビーフンスープ | 米粉ぎょうざ 鶏ささみ 豚肉 | 牛乳 | ねぎ にんじん チンゲンサイ | しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ | 米 砂糖 ビーフン | 油 ごま油 パンパンジードレッシング | |
| 28 | 木 | *カルシウムたっぷり献立* ごはん 牛乳 | かれのいから揚げ 切干大根の含め煮 豆腐のみそ汁 かつおふりかけ | かれのいから揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ 油揚げ かつおふりかけ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | 切干大根 こんにゃく 大根 | 米 砂糖 | 油 | |
| 29 | 金 | *ごみゼロの日～だし昆布の活用～* ごはん 牛乳 | 鶏つくね 鶏つくねのおろしだけかけ 五目豆煮 ほうれん草のすまし汁 | 鶏つくね さつま揚げ 大豆 かまぼこ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ほうれん草 | だいこんおろし こんにゃく 干しいたけ 大根 玉ねぎ | 米 砂糖 | | |

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
 *行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
 *★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
 *スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。
 *加工品は、使用されている主要な食材をもとに食品グループに分けています。

【情報発信について】
 給食センターでは、インスタグラムで毎日の給食献立
 などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。

