



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄(き) ねつ ちから 熱や力のもとになる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ ちようし ととの 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小(上): 2.0g未満 中(下): 2.5g未満	(グラム) 目標量 小(上): 100 中(下): 120
1月	ぼうさいカレーライス 牛乳 ストックサラダ ★防災の日献立	こめ さとう こめあぶら	牛乳 こうやどうふ	たまねぎ トマト缶 にんじん	1.9	156
		じゃがいも こめこ はちみつ ごま	ヨーグルト	かぼちゃ にんにく しょうが だいこん こまつな コーン うめ	2.3	211
2火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのこうみあげ キャベツのあまずつけ くきわかめのきんぴら	こめ でんぷん	牛乳 ホキ こんぶ	ねぎ しょうが にんにく	2.5	71
		なたねあぶら さとう こめあぶら ごまあぶら	なまあげ とりにく くきわかめ さつまあげ	キャベツ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	3.3	96
3水	ごはん 牛乳 すきやきに きゅうりとわかめのすのもの	こめ こめあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん	1.7	128
		さとう ごま	やきどうふ わかめ しらすぼし ちくわ	いとこんにやく なましいたけ しろねぎ きゅうり	2.5	173
4木	コッペパン 牛乳 とりにくときんときまめのトマトに ひじきとツナのマリネ	コッペパン オリーブあぶら	牛乳 きんときまめ とりにく	にんじん たまねぎ	2.4	108
		じゃがいも さとう べにばなあぶら	ひじき ツナ	トマト缶 コーン キャベツ	3.2	146
5金	ごはん 牛乳 チンジャオロース はるさめとやさいのスープ	こめ さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく	ピーマン にんじん	1.6	105
		ごまあぶら はるさめ じゃがいも		たまねぎ たけのこ ねぎ	1.9	140
8月	ごはん 牛乳 ぶたにくとなすのいために キャベツのおかかあえ	こめ こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ	しょうが なす ピーマン	1.2	122
		でんぷん	しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	1.7	164
9火	ジャージャーめん [1食用中華麺] 牛乳 こまつなのナムル マーラーカオ ★除食	ちゅうかめん こめあぶら	牛乳 ぶたにく あかみそ	ほししいたけ にんじん	2.9	132
		さとう でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ バター	こんぶ しらすぼし たまご	たまねぎ しろねぎ もやし しょうが にんにく こまつな キャベツ	3.8	178
10水	とりそぼろどんぶり 牛乳 きりぼしだいこんのすのもの だいちとりのあげに ★かむかむ献立	こめ こめあぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん	1.3	103
		ごまあぶら でんぷん ごま なたねあぶら	だいち かえりいりこ	コーン さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	1.7	138
11木	セルフハムサンド [1食用マヨネーズ] 牛乳 ABCマカロニスープ ぶどう	コッペパン べにばなあぶら	牛乳 ロースハム ぶたにく	キャベツ にんじん	2.3	90
		さとう マヨネーズ マカロニ こめあぶら じゃがいも		きゅうり たまねぎ こまつな ぶどう	3.3	122
12金	あなごめし 牛乳 キャベツとちくわのごまあえ おたからはっけんじる ★ふるさと給食(廿日市市)	こめ さとう ごま	牛乳 あなご ちくわ	ごぼう にんじん キャベツ	3.0	105
		ねりごま さつまいも	あぶらあげ みそ	ほししいたけ コーン こまつな まいたけ もやし なましいたけ だいこん	4.2	142
16火	ごはん 牛乳 とりてん キャベツのしそふうみ けんちんじる ★郷土料理の日(大分県)	こめ こむぎこ でんぷん	牛乳 とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ	1.7	74
		なたねあぶら	とうふ	にんじん しそ いとこんにやく たまねぎ しめじ こまつな	2.1	99
17水	ごはん 牛乳 とうふとえびのちゅうかに ばんさんすう ★食べようテイ	こめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく えび	にんじん たまねぎ	1.9	83
		ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	とうふ ロースハム	ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	2.4	112
18木	コッペパン 牛乳 かぼちゃのとまめのクリームシチュー コーンサラダ	コッペパン じゃがいも	牛乳 とりにく だいち	たまねぎ にんじん	2.2	122
		バター こめこ さとう べにばなあぶら	しろいんげんまめのペースト なまクリーム ツナ	かぼちゃ コーン キャベツ	2.9	165
19金	ごはん 牛乳 さばのてりやき みずなともやしのおひたし 9がつのみそしる ★今月のみそ汁 ★食育の日・和食の基本献立	こめ さとう じゃがいも	牛乳 さば かつおぶし	みずな もやし にんじん	2.2	83
			とうふ みそ	たまねぎ なす ねぎ	2.7	112
22月	チャーハン 牛乳 もずくスープ キャベツとツナのちゅうかあえ	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ たけのこ にんじん	2.2	103
			もずく とうふ あぶらあげ ツナ	ねぎ しょうが えのきたけ チンゲンサイ えだまめ キャベツ	3.3	139
24水	スタミナどんぶり 牛乳 もやしとあげはんのあえもの なし	こめ こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく あかみそ	しょうが にんにく にんじん	1.7	139
		ごまあぶら でんぷん	さつまあげ	たまねぎ キャベツ しめじ にら もやし こまつな なし	2.1	187
25木	コッペパン 牛乳 はつかいさんの やさいたつぷりキッシュ! レモンふうみだいこん ジュリアンスープ ★東小児童考案メニュー	コッペパン じゃがいも	牛乳 たまご ベーコン	たまねぎ ほうれんそう	2.8	132
		こめあぶら さとう	チーズ なまクリーム とりにく	にんじん だいこん レモン キャベツ セロリー	3.8	178
26金	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ とうがんしる	こめ でんぷん	牛乳 かつお なまあげ	しょうが さやいんげん	2.1	59
		なたねあぶら さとう	あかみそ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん こんにやく とうがん えのきたけ ねぎ	2.6	79
29月	ごはん 牛乳 カレーふうみにくじゃが ツナサラダ	こめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ	1.1	115
		さとう こめあぶら べにばなあぶら		いとこんにやく だいこん さやいんげん コーン	1.4	155
30火	ミニこくとうパン 牛乳 わかめうどん [1食用うどん] だいちとしらすのサラダ	コッペパン (くろざとう)	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん	3.1	88
		うどん さとう べにばなあぶら	あぶらあげ わかめ だいち しらすぼし	えのきたけ キャベツ	4.3	119

* () は、パン、ごはんに入っている材料、[] は1食用小袋のものです。
 * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
 * 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
 * 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
 * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
 * 9日(火) 1食用中華麺、30日(火) 1食用うどんは、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

