



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
4火	ルーローハンふうまぜごはん 牛乳 はるさめスープ フルーツポンチ ★世界の料理(台湾)	こめ さとう こめあぶらはるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ たけのこ こまつなしょうが にんにく にんじん ねぎ しめじ パイン缶 みかん缶 もも缶	1.7 2.2	68 92
5水	ごはん 牛乳 たらのゆうあんやきはっさつあまからいためきのこじる ★東小児童考案メニュー	こめ さとう さつまいも ごま こめあぶら ごまあぶら	牛乳 たら とりにく あぶらあげ	レモン たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	2.2 2.9	63 85
6木	コッペパン 牛乳 ミートどうふ キャベツのちりめんサラダ	コッペパン オリーブあぶら でんぶん さとう べにばなあぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく チーズ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ コーン	3.1 4.1	116 154
7金	ひじきのおすし 牛乳 とんじる だいがくいも	こめ さとう さつまいも なたねあぶら くろざとう くろごま	牛乳 ひじき こうやどうふ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん みつば こんにゃく しめじ だいこん ねぎ	3.4 4.2	42 56
10月	れんこんいりぶたみそどんぶり 牛乳 キャベツのあまずあえ ★いい歯の白献立 (かむかむ献立)	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく あかみそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ いとこんにゃく れんこん にんにく しょうが キャベツ みずな	1.5 1.8	121 163
11火	ミニコッペパン 牛乳 きのこのわふうスパゲティ ツナサラダ	コッペパン スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ まいたけ みずな にんにく キャベツ こまつな コーン	1.9 2.4	110 148
12水	ごはん 牛乳 あまからヤンニョムフィッシュ もやしのいやしナムル とうふのちゅうかスープ ★東小児童考案メニュー	こめ なたねあぶら でんぶん はちみつ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ホキ しらすぼし とりにく とうふ	にら もやし きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	1.7 2.0	73 99
13木	コッペパン 牛乳 はくさいのクリームに ひじきとだいこんのマリネ ★食べようデイ	コッペパン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん だいこん コーン ほうれんそう	2.4 3.1	145 196
14金	あきのかおりごはん 牛乳 だいこんとツナのあえもの なまあげのあかだし	こめ さといも べにばなあぶら さとう ふ	牛乳 あぶらあげ とりにく ツナ なまあげ わかめ みそ あかみそ	にんじん しめじ だいこん こまつな コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	2.6 3.5	91 123
17月	ごはん 牛乳 はっすん もやしとわかめのすのもの ★郷土料理の日(西部地域)	こめ さといも こめあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ しらすぼし ちくわ	ごぼう だいこん にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん もやし	1.6 2.3	100 135
18火	こんさいカレーライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ	こめ じゃがいも はちみつ バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト ロースハム	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん にんにく しょうが キャベツ えだまめ	1.9 2.3	141 191
19水	ごはん 牛乳 さんまのしおやき ほうれんそうのおひたし 11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 さつまいも	牛乳 さんま かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	2.1 2.7	88 119
20木	ツイストパン 牛乳 かぶとひよこまめのポトフ コーンサラダ ★教科と関連した献立	コッペパン（さとう バター） じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ウインナー ひよこまめ ツナ	にんじん たまねぎ かぶ セロリー コーン キャベツ	2.2 2.8	132 178
21金	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ こまつなとだいちのごまあえ さわにわん ★和食の日献立	こめ でんぶん なたねあぶら ごま ねりごま さとう	牛乳 とりにく だいち わかめ ぶたにく	にんにく しょうが こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん なましいたけ みつば	1.7 2.5	90 122
25火	ミニこくとうパン 牛乳 ほうとう【1食用うどん】 わふうサラダ ★郷土料理の日(山梨県)	コッペパン（くろざとう） うどん さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ あかみそ ちくわ しらすぼし	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな ごぼう キャベツ コーン	3.3 4.5	112 151
26水	ごはん 牛乳 いかととうふのチリソースいため だいこんとこまつなのちゅうかあえ	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん ごま	牛乳 とうふ とりにく いか ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ にんにく しょうが だいこん こまつな えだまめ	1.9 2.7	117 157
27木	セルフウインナーサンド 牛乳 だいちとじゃがいものスープ ヨーグルト	コッペパン さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー だいち ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	3.4 4.5	71 96
28金	ごはん 牛乳 あじのからあげ こんにゃくのゆずみそあえ もずくのすましじる ★郷土料理の日(神石高原町)	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 あじ みそ もずく とうふ あぶらあげ	こんにゃく ゆず たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	1.7 2.5	46 62

*（ ）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。
*25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。

