

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|----------|-----|---|--|--|--|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネーズやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく こうやどうふ たまご | こめ Ⅱエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう | だいこん キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん | 649 | 25.8 | 18.2 | 2.2 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる | ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず | こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ | 669 | 25.9 | 20.3 | 1.8 |
| 5 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | がんもどきのしおそばろあんかけ こまつなのおかかこんぶあえ こぎつねだんごじる | わかめ ぎゅうにゅう がんとどき だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ | こめ でんぶん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら | にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ | 610 | 24.7 | 17.1 | 2.0 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ | こめ さとう じゃがいも こめあぶら | しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく | 647 | 28.8 | 17.2 | 1.6 |
| 7 | 水 | しょくパン | 牛乳 | ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ ツナとはくさいの とうにゅうスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう | コッペパン こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも こめこ | たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい こまつな | 594 | 28.3 | 19.6 | 2.4 |
| 8 | 木 | ゆでちゅうかめん | 牛乳 | ごまみそたんたんスープ やさしいしょうまい きりぼしパンサンスー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく | ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら ラード | しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん | 679 | 27.8 | 19.9 | 2.2 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ | こめ Ⅱエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも | にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ | 633 | 28.8 | 17.9 | 1.8 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト かきたまみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ | こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも | しょうが たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ | 652 | 24.8 | 17.1 | 2.0 |
| 14 | 水 | コッペパン | 牛乳 | チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ウインナー だいず | コッペパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こめあぶら さとう タピオカでんぶん | パセリ アスパラナ キャベツ コーン バジル たまねぎ にんじん だいこん エリンギ トマト | 582 | 25.4 | 21.7 | 2.4 |
| 15 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ | ソフトめん カレールウ でんぶん くらざとう こめあぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにやく キャベツ コーン | 636 | 26.7 | 16.7 | 1.9 |
| 16 | 金 | ごはん | 発酵乳 | ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ | はっこうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ だいず | こめ さとう こむぎこ Ⅱエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら | もやし コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ | 651 | 24.2 | 17.6 | 1.8 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きやべつしおこんぶナムル たっぷりたまねぎスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン | こめ こむぎこ Ⅱエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら | もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな | 650 | 25.2 | 18.3 | 1.6 |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのソースやき こまつなごまマヨあえ うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ うちまめ みそ | こめ さとう でんぶん Ⅱエッグマヨネーズ ごま じゃがいも | しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ | 654 | 26.6 | 21.3 | 1.9 |
| 21 | 水 | まめごはん | 牛乳 | ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきむろやさいのさけかすじる | だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ もずく あつあげ みそ | こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら さけかす でんぶん | にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん しめじ ながねぎ | 601 | 24.5 | 18.4 | 2.0 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | しるはなまめコロッケ くきわかめのきんぴら すきやきふうに | ぎゅうにゅう しるはなまめ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ | こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう バター じゃがいも ごま だいずあぶら | にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき | 671 | 31.3 | 18.4 | 2.0 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバどん みそワントンスープ いちごプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ | こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン いちごプリン | えのきたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ | 606 | 22.6 | 14.2 | 2.0 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ | ぎゅうにゅう たら とりにく めぎす こんぶ みそ | こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら さといも さけかす | たまねぎ アスパラナ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ながねぎ はくさい | 623 | 27.4 | 16.1 | 2.2 |
| 28 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー あおだいずサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン | 625 | 21.0 | 15.9 | 1.8 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | てづくりごもくつくね じゃがいものピリからいため こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ チーズ さつまあげ わかめ あつあげ | こめ パンこ ごまあぶら でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごま | たまねぎ しょうが にんじんこんにやく ピーマン だいこん えのきたけ こまつな | 613 | 25.1 | 16.0 | 2.1 |

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.0 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|----------|-----|---|--|--|--|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネーズやき ごまゆかりあえ こうやどうふのたまごとじに | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく こうやどうふ たまご | こめ ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう | だいこん キャベツ こまつな 赤しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん | 649 | 25.8 | 18.2 | 2.2 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる | ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず | こめ だんご こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ | 669 | 25.9 | 20.3 | 1.8 |
| 5 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | がんもどきのしおそぼろあんかけ こまつなのおかかこんぶあえ こぎつねだんごじる | わかめ ぎゅうにゅう がんもどき だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ | こめ だんご ごま じゃがいも なたねあぶら | にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ | 610 | 24.7 | 17.1 | 2.0 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ | こめ さとう じゃがいも こめあぶら | しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく | 647 | 28.8 | 17.2 | 1.6 |
| 7 | 水 | しょくパン | 牛乳 | ひじきとだいずのチーズやき コールスローサラダ ツナとはくさいの とうにゅうスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう | コッペパン こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも こめこ | たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン はくさい こまつな | 594 | 28.3 | 19.6 | 2.4 |
| 8 | 木 | ゆでちゅうかめん | 牛乳 | ごまみそたんたんスープ やさしいゆうまい きりぼしパンサンスー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく | ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら ラード | しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん | 679 | 27.8 | 19.9 | 2.2 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ | こめ ノエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも | にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ | 633 | 28.8 | 17.9 | 1.8 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト かきたまみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ | こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも | しょうが たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ | 652 | 24.8 | 17.1 | 2.0 |
| 14 | 水 | コッペパン | 牛乳 | チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ウインナー だいず | コッペパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こめあぶら さとう タピオカでんごん | パセリ アスパラナ キャベツ コーン バジル たまねぎ にんじん だいこん エリンギ トマト | 582 | 25.4 | 21.7 | 2.4 |
| 15 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ | ソフトめん カレールウ でんごん くらざとう こめあぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにやく キャベツ コーン | 636 | 26.7 | 16.7 | 1.9 |
| 16 | 金 | ごはん | 発酵乳 | ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ | はっこうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ だいず | こめ さとう こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら | もやし コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ | 651 | 24.2 | 17.6 | 1.8 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつしおこんぶナムル たっぷりたまねぎスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン | こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら | もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな | 650 | 25.2 | 18.3 | 1.6 |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのソースやき こまつなのごまマヨあえ うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ うちまめ みそ | こめ さとう だんご ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも | しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ | 654 | 26.6 | 21.3 | 1.9 |
| 21 | 水 | まめごはん | 牛乳 | ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきむろやさいのさけかすじる | だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ もずく あつあげ みそ | こめ こめあぶら さとう じゃがいも なたねあぶら さけかす でんごん | にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ピーマン だいこん しめじ ながねぎ | 601 | 24.5 | 18.4 | 2.0 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | しろはなまめコロッケ くきわかめのきんぴら すきやきふうに | ぎゅうにゅう しろはなまめ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ | こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう バター じゃがいも ごま だいずあぶら | にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき | 671 | 31.3 | 18.4 | 2.0 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバどん みそワントンスープ いちごプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ | こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン いちごプリン | えのきたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ | 606 | 22.6 | 14.2 | 2.0 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ | ぎゅうにゅう たら とりにく めぎす こんぶ みそ | こめ だんご こめあぶら さとう ごまあぶら さといも さけかす | たまねぎ アスパラナ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ながねぎ はくさい | 623 | 27.4 | 16.1 | 2.2 |
| 28 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー あおだいずサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン | 625 | 21.0 | 15.9 | 1.8 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | てづくりごもくつくね じゃがいものピリからいため こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ チーズ さつまあげ わかめ あつあげ | こめ パンこ ごまあぶら だんご じゃがいも こめあぶら さとう ごま | たまねぎ しょうが にんじん こんにやく ピーマン だいこん えのきたけ こまつな | 613 | 25.1 | 16.0 | 2.1 |

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.0 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|---------|-----|---|---|--|--|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | 【節分献立】 いわしのたつたあげ ごまケチャップソース おにはそとサラダ ごじる | ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ みそ だいず | こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ながねぎ | 669 | 25.9 | 20.3 | 1.8 |
| 5 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | がんもどきのしおそぼろあんかけ こまつなのおかかこんぶあえ こぎつねだんごじる | わかめ ぎゅうにゅう がんもどき だいず ぶたにく こんぶ かつおぶし とりにく あぶらあげ | こめ でんぷん さとう ごま じゃがいも なたねあぶら | にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ | 610 | 24.7 | 17.1 | 2.0 |
| 6 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ ツナじゃが | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ツナ あつあげ | こめ さとう じゃがいも こめあぶら | しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく | 647 | 28.8 | 17.2 | 1.6 |
| 8 | 木 | ゆでちゅうめん | 牛乳 | ごまみそたんたんスープ やさしいゅうまい きりぼしパンサンスー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく | ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら ラード | しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな きりぼしだいこん | 679 | 27.8 | 19.9 | 2.2 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | さけのみそマヨやき いそあえ ぐだくさんじる | ぎゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく あつあげ | こめ ノエッグマヨネーズ こめこ じゃがいも | にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ | 633 | 28.8 | 17.9 | 1.8 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | セルフのぶたキムチどん あおのりローストポテト かきたまみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおのり とうふ たまご わかめ | こめ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも | しょうが たまねぎ キムチ にら にんじん えのきたけ | 652 | 24.8 | 17.1 | 2.0 |
| 14 | 水 | コッペパン | 牛乳 | チーズオムレツ 塩こうじドレッシングの イタリアンサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ウインナー だいず | コッペパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ こめあぶら さとう タピオカでんぷん | パセリ アスパラナ キャベツ コーン バジル たまねぎ にんじん だいこん エリンギ トマト | 582 | 25.4 | 21.7 | 2.4 |
| 15 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | カレーなんばんじる こくとうきなこまめ わかめとこんにやくのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いりだいず きなこ わかめ | ソフトめん カレールウ でんぷん くらごとう こめあぶら さとう ごま | たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな サラダこんにやく キャベツ コーン | 636 | 26.7 | 16.7 | 1.9 |
| 16 | 金 | ごはん | 発酵乳 | ししゃものごまてんぷら ひじきサラダ みそちゃんこなべ | はっこうにゅう ししゃも ひじき とりにく あぶらあげ みそ だいず | こめ さとう こむぎこ ノエッグマヨネーズ ごま こめあぶら ごまあぶら | もやし コーン こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ | 651 | 24.2 | 17.6 | 1.8 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日 兵庫県】 セルフのかつめし きゃべつしおこんぶナムル たつ ぶりたまねぎスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ベーコン | こめ こむぎこ ノエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら | もやし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな | 650 | 25.2 | 18.3 | 1.6 |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのソースやき こまつなごまマヨあえ うちまめのみそしる | ぎゅうにゅう さば ちくわ あつあげ うちまめ みそ | こめ さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも | しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ | 654 | 26.6 | 21.3 | 1.9 |
| 21 | 水 | まめごはん | 牛乳 | ごもくあつやきたまご しらたきのつるつるいため ゆきむろやさいのさけかすじる | だいず こんぶ ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ もずく あつあげ みそ | こめ こめあぶら じゃがいも さけかす さとう でんぷん なたねあぶら | にんじん たけのこ しいたけ キャベツ しらたき ピーマン だいこん しめじ ながねぎ | 601 | 24.5 | 18.4 | 2.0 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | しろはなまめコロッケ くきわかめのきんぴら すきやきふうに | ぎゅうにゅう しろはなまめ くきわかめ さつまあげ ぶたにく やきどうふ | こめ パンこ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも ごま バター だいずあぶら | にんじん ごぼう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき | 671 | 31.3 | 18.4 | 2.0 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバどん みそワントンスープ いちごプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ | こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン いちごプリン | えのきたけ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ ながねぎ | 606 | 22.6 | 14.2 | 2.0 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 たらのわふうあんかけ ちぐさあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ | ぎゅうにゅう たら とりにく めぎす こんぶ みそ | こめ でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら さとも さけかす | たまねぎ アスパラナ キャベツ にんじん コーン えのきたけ ながねぎ はくさい | 623 | 27.4 | 16.1 | 2.2 |
| 28 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー あおだいずサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおだいず | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン | 625 | 21.0 | 15.9 | 1.8 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | てづくりごもくつくね じゃがいものピリからいため こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき チーズ さつまあげ わかめ あつあげ みそ | こめ パンこ ごまあぶら でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごま | たまねぎ しょうが にんじんこんにやく ピーマン だいこん えのきたけ こまつな | 613 | 25.1 | 16.0 | 2.1 |

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：25.9 g

脂質：17.9 g

食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。