



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・キウイフルーツは出していないです。

ひ に ち	よ う び	1か月平均				あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		751kcal	29.4g	24.4g	2.7g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
		基準値	830kcal	27~41g	18~27g	2.5g未満	たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ		
2	月	■まいたけ ごはん	牛乳	■しらすとわかめの玉子焼き ■野菜のおよごし ■豚汁	油揚げ 卵 ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 しらす わかめ	こまつな にんじん	まいたけ、キャベツ もやし、ごぼう だいこん、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも さいとも	油 ごま	731 30.3 23.3 2.3	乳 卵	
3	火	■うどん	牛乳	■野菜のポン酢あえ ■肉うどん汁 ■みたらし団子	削り節 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ、ごぼう たまねぎ、干しいたけ しめじ	うどん、さとう 白玉団子 かたくり粉	油	734 27.3 17.5 3.7	小麦 乳	
4	水	■ごはん	牛乳	■イワシの蒲焼き ■五目ひじき煮 ■キャベツのみそ汁	イワシ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう、たまねぎ キャベツ	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくも じゃがいも	油	775 29.8 23.9 2.2	乳	
5	木	■コッペパン	ラジ ヨア シ	■厚揚げのピザ焼き ■こんにゃくサラダ ■にんじんポタージュ	厚揚げ ウインナー とり肉	ジョア (プレーン) スキムミルク	ブロッコリー パプリカ、ピーマン にんじん こまつな	コーン、キャベツ たまねぎ、しめじ	コッペパン さとう こんにゃくも じゃがいも	油 ドレッシング (和風) ホワトルウ	713 30.2 20.0 3.3	小麦 乳	
6	金	■ごはん	牛乳	■サワラのネギ塩焼き ■ナムル ■根菜マーボー汁	サワラ ぶた肉 とうふ	牛乳 のり	ほうれん草 パプリカ にんじん、にら	ねぎ、もやし、きゅうり ごぼう、たまねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	751 33.2 23.2 2.6	乳	
9	月	スポーツの日											
10	火	■目の愛護デー ■コッペパン ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■オムレツケチャップソース ■ポテトサラダ ■ミネストローネ	卵 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト こまつな	キャベツ、コーン セロリー、たまねぎ だいこん	コッペパン ブルーベリージャム さとう、ひよこ豆 じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング (コーン クリーム)	704 27.9 24.2 3.0	小麦 乳 卵	
11	水	■ごはん	牛乳	■サバの立田揚げ ■上州きんぴら ■なす入りみそ汁	サバ ぶた肉 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん たまねぎ、なす	ごはん、さとう かたくり粉 こんにゃくも	油 ごま油	802 27.7 31.4 1.5	乳	
12	木	■ブラン コッペパン	牛乳	■タンドリーチキン ■えだまめコーンサラダ ■レタススープ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	だいこん、えだまめ コーン、セロリー たまねぎ、レタス	ブランコッペパン じゃがいも	ドレッシング (たまねぎ)	725 33.4 26.8 2.5	小麦 乳	
13	金	■ごはん	牛乳	■ビーンズハヤシシチュー ■黄桃のヨーグルトあえ	ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ 黄桃	ごはん、さとう じゃがいも 金時豆 ひよこ豆	油 ブラウンウ	809 27.3 24.1 1.8	小麦 乳	
16	月	■ごはん	牛乳	■ソースチキンカツ ■切り干しだいこんの炒め煮 ■呉汁	とり肉 ちくわ、油揚げ 大豆、豆乳	牛乳	さやいんげん にんじん	切り干し大根、ごぼう だいこん、干しいたけ ねぎ	ごはん パン粉、さとう さいとも	油	809 29.2 23.5 2.7	小麦 乳	
17	火	■黒パン	牛乳	■ツナ入り玉子焼き ■イタリアンサラダ ■ABCトマトスープ	卵 ツナ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト、こまつな	キャベツ、コーン たまねぎ、だいこん	黒パン マカロニ	ドレッシング (イタリアン)	700 31.1 22.8 2.3	小麦 乳 卵	
18	水	■ごはん	牛乳	■きのこ豚丼の具 ■具だくさんみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、しめじ 干しいたけ、まいたけ ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも かたくり粉	油	711 27.3 19.5 1.6	乳	
19	木	■丸パン	ジョ ア ベ リ シ	■豆腐ハンバーグ和風ソース ■アーモンドサラダ ■白菜のクリーム煮	とうふ とり肉	ジョア (プレーン) スキムミルク	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん コーン、はくさい	丸パン、さとう かたくり粉 じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油 アーモンド ホワトルウ	700 30.3 18.2 3.6	小麦 乳	
20	金	■ごはん	牛乳	■焼きかぼちゃ ■梅こんぶあえ ■すき焼き風煮	ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん しゅんぎく	はくさい、きゅうり うめ、だいこん しいたけ、ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも	油 ごま	723 29.4 21.3 2.4	乳	
23	月	■ラーメン	牛乳	■こんにゃくみそ田楽風 ■中華ごぼうサラダ ■しょうゆラーメンスープ	みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな パプリカ にんじん	ごぼう、キャベツ コーン、たまねぎ たけのこ、ねぎ	ラーメン、さとう こんにゃくも	油 ごま ごま油	771 25.8 26.8 4.4	小麦 乳	
24	火	■学校給食 ぐんまの日 ■小型 ミルクパン	牛乳	■うずら卵とさいともうま煮 ■おつきりこみ ■りんご	うずら卵 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、はくさい 干しいたけ、りんご	ミルクパン さいとも、さとう おつきりこみ類	油	703 26.7 24.2 3.1	小麦 乳 卵	
25	水	■行事食：十三夜 ■わかめ ごはん	牛乳	■シヤモフリッター ■豆と野菜のみそマヨあえ ■沢煮椀	ぶた肉 みそ 大豆、青大豆	牛乳 わかめ シヤモ おきあみ	こまつな パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ だいこん、たけのこ えのきだけ、ねぎ	ごはん、さとう 小麦粉 かたくり粉 いんげん豆	油 マヨネーズ	721 25.9 24.4 2.7	小麦 乳 卵	
26	木	■ゆめ ロールパン	牛乳	■イカとポテトのバジル焼き ■シーザーサラダ ■トマトとワカメのスープ	イカ とり肉	牛乳 チーズ わかめ	バジル ブロッコリー パプリカ トマト	だいこん、コーン たまねぎ、キャベツ しめじ	ゆめロールパン じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング (シーザー)	747 32.3 30.3 3.2	小麦 乳 卵	
27	金	■とうふめし	牛乳	■とり肉のねぎみそ焼き ■うま塩こんぶあえ ■けんちん汁	とうふ 高野豆腐 とり肉、みそ ちくわ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	ねぎ、キャベツ きゅうり、ごぼう だいこん、干しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくも さいとも	油 ごま油	738 34.2 25.4 2.2	乳	
30	月	■ごはん	牛乳	■ごまジャコ海そうサラダ ■ポークカレー ■ラ・フランスゼリー	ぶた肉	牛乳 海そう 小魚	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも ラフランスゼリー	油 ドレッシング (ごま) カールウ	854 27.8 29.4 2.5	小麦 乳 卵	
31	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■ホキフライ ■さつまいもサラダ ■ポトフ	ホキ ウインナー	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	セロリー、たまねぎ しめじ、キャベツ	ブランコッペパン パン粉 さつまいも じゃがいも	油 マヨネーズ	855 30.8 32.7 2.9	小麦 乳 卵	

◎天候などの影響により、食材を変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染症に対応して献立の組み替えや変更を行う場合があります。いずれの場合も食物アレルギーには支障がないよう対応します。