



※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ません。

ひ に ち	よ う び	1ヵ月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				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
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん						
		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							
		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	しぼう						
1	水	■ごはん	牛乳	■おろし豆腐ハンバーグ ■きんぴらごぼう ■ピリ辛みそ汁	とり肉、とうふ 大豆たんぱく 厚揚げ、みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ニラ	たまねぎ、だいこん ごぼう、はくさい しめじ、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも かたくり粉	油 ごま油	564 22.7 15.2 2.5	乳	
2	木	■ミルクパン	牛乳	■オムレツのデミグラスソースがけ ■フレンチツナサラダ ■豆乳スープ	卵、ツナ とり肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー パプリカ カボチャ にんじん	だいこん たまねぎ えのき	ミルクパン マカロニ、さとう かたくり粉	油 オリーブ油 デミグラスソース	594 25.6 20.6 2.3	小麦 乳	
3	金	文化の日											
6	月	■うどん	ラジ シ ョ ン ア	■ちくわの磯辺揚げ ■野菜のポン酢あえ ■五目うどん汁	ちくわ とり肉 削り節	牛乳	ほうれん草 にんじん	はくさい、もやし たまねぎ 干しいたけ	うどん、さとう 小麦粉 かたくり粉	油 ごま油	506 20.6 9.1 3.3	小麦 乳	
7	火	■黒パン	牛乳	■タラのガーリック焼き ■マカロニサラダ ■トマトスープ	たら とり肉	牛乳	ブロッコリー、バジル パプリカ、トマト にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ	黒パン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 マヨネーズ	573 27.8 19.0 1.7	小麦 乳 卵	
8	水	■いい音の日 ■ごはん	牛乳	■こんにゃくサラダ ■ビーンズカレー ■ヨーグルト	ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん	はくさい たまねぎ	ごはん こんにゃくいも じゃがいも 金時豆、ひよこ豆	油 カレールーウ ドレッシング (ゆずしょうゆ)	660 23.2 20.0 2.6	小麦 乳	
9	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■ウインナーケチャップソース ■シャキシャキサラダ ■ABCスープ	ウインナー 大豆 とり肉	牛乳 ひじき	パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、コーン れんこん、しいたけ 山菜、くわい、セロリー たまねぎ、だいこん	コッペパン マカロニ じゃがいも こんにゃくいも	油、ごま マヨネーズ	621 25.3 26.2 2.5	小麦 乳 卵	
10	金	■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■さといもと根菜のそぼろ煮 ■なめこ汁	サバ とり肉 とうふ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、はくさい なめこ、ねぎ	ごはん、さとう さといも かたくり粉	油	614 26.0 22.9 1.7	乳	
13	月	■ごはん	牛乳	■えだまメンチ ■ごまあえ ■さつまいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 とうふ、みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	えだまめ、たまねぎ キャベツ、だいこん ねぎ	ごはん、さとう さつまいも 小麦粉、パン粉	油 ごま	703 25.3 22.6 1.9	小麦 乳	
14	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■マスとポテトのバジル焼き ■コールスローサラダ ■ミネストローネ	マス ぶた肉	牛乳	バジル ブロッコリー にんじん トマト	えだまめ、キャベツ コーン、セロリー たまねぎ、だいこん	ブランコッペパン マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング (コールスロー)	600 28.2 21.6 1.7	小麦 乳 卵	
15	水	■ごはん	牛乳	■ビビンバの具 ■はくさい中華スープ ■りんご	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ、だいこん はくさい、ねぎ りんご	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	583 22.6 17.7 2.2	乳 卵	
16	木	■こめっこ ぱん	牛乳	■えだまめ入り玉子焼き ■だいこんサラダ ■秋野菜シチュー	卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	パプリカ ブロッコリー にんじん	だいこん、えだまめ たまねぎ、はくさい まいたけ	こめっこぱん さつまいも 白いんげん豆	油 ホワイトウ ドレッシング (コーンクリーム)	628 27.5 22.7 2.9	小麦 乳 卵	
17	金	■ごはん	牛乳	■ぐんまの納豆 ■ジャコ入りいそあえ ■肉じゃが	納豆 ぶた肉	牛乳 小魚のり	ほうれん草 にんじん	はくさい、たまねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも	油	594 25.2 17.0 1.9	乳	
20	月	■ごはん	牛乳	■とり肉とれんこんの照り焼き ■ひじき煮 ■具だくさんみそ汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ ごぼう	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも かたくり粉	油 ごま油	598 23.7 18.5 1.9	乳	
21	火	■ラーメン	牛乳	■豆腐しゅうまい ■パンバンジーサラダ ■塩ラーメンスープ	とうふ 大豆たんぱく とり肉、ぶた肉	牛乳	ニラ ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ、キャベツ コーン、たけのこ	ラーメン パン粉 しゅうまい皮	油 ごま ドレッシング (パンバンジー)	588 25.6 18.3 3.9	小麦 乳	
22	水	行事食:とおかんや ■わかめ ごはん	牛乳	■シシャモフライ ■だいこんの梅こんぶあえ ■だんご汁	ぶた肉	牛乳 シシャモ わかめ こんぶ	ほうれん草 にんじん こまつな	だいこん、キャベツ たまねぎ、ねぎ 梅	ごはん パン粉 小麦粉	油 ごま	566 20.7 15.9 2.4	小麦 乳	
23	木	勤労感謝の日											
24	金	■ごはん	牛乳	■とり肉のごまみそ焼き ■五目汁 ■すまし汁	とり肉、みそ さつま揚げ 大豆、とうふ	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう、れんこん 干しいたけ たまねぎ、だいこん	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま	588 25.0 16.9 1.5	乳	
27	月	■ごはん	牛乳	■厚揚げとぶた肉の キムチいため ■ナムル■かき玉中華スープ	厚揚げ ぶた肉 卵、みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	はくさい、キャベツ もやし、たまねぎ だいこん	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま油 ごま	582 23.9 19.6 2.1	乳 卵	
28	火	■コッペパン	スト ロ ベ リ ア	■タチウオライ ■アーモンドサラダ ■カレーワンタンスープ	タチウオ ぶた肉	牛乳 ジョア (ストロベリー)	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	コッペパン ワンタン パン粉、さとう	油 オリーブ油 アーモンド カレールーウ	601 23.8 23.3 2.7	小麦 乳	
29	水	〜ぐんま すき焼きの日〜 ■ごはん	牛乳	■すき焼き煮 ■和風サラダ ■わかめと じゃがいものみそ汁	ぶた肉 とうふ、削り節 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しいたけ、ねぎ キャベツ、コーン たまねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくいも	油 ドレッシング (たまねぎ)	571 23.4 16.9 1.9	乳	
30	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン■のり塩ポテト ■だいこんと はくさいのポトフ	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん こまつな トマト	たまねぎ、セロリー だいこん、しめじ はくさい	コッペパン ひよこ豆 金時豆 じゃがいも	油 オリーブ油	589 28.7 22.2 1.7	小麦 乳	

◎ 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。