



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	火		はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン		小麦粉 砂糖	ショートニング	611 22.3 32	のぞみ幼 なし
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油		
			カレーポトフ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜		じゃが芋	油		
			ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖			
2	水		むぎごはん					精白米 麦		603 25.1 27	
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり	抹茶		砂糖	コーンスターチ		
			サワラのたつたあげ	サワラ		生姜		片栗粉	油		
			やさしいおひたし			キャベツ 人参 小松菜		砂糖			
			みそけんちんじる	豆腐 みそ		こんにゃく 人参 ごぼう 大根 葉ねぎ		里芋	油		
3	木		コーンライス			コーン パセリ		精白米 麦	バター	665 24.2 28	大仁小 2年なし
			ハッシュドポーク	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム		砂糖 小麦粉	油		
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ		砂糖	油		
			あじさいゼリー		寒天	ぶどう		砂糖	水あめ		
4	金		むぎごはん					精白米 麦		577 23.8 32	歯と口の 健康週間 (~10日)
			とりにくのこうみゃき	鶏肉 みそ		生姜 にんにく ねぎ			ごま油		
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン			油		
			とうふのすましじる	豆腐		えのき 人参 小松菜					
			アーモンドフィッシュ			イワシ		砂糖	アーモンド ごま		
7	月		ソフトめん					小麦粉		636 26.4 25	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム		砂糖 小麦粉	油 バター		
			うめのサラダ	ハム		ほうれん草 キャベツ 人参 梅ペースト		砂糖	ごま油		
			バナナ			バナナ					
8	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	658 28.1 34	
			てづくりチキンカツ	鶏肉 卵				小麦粉	油		
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ きゅうり 人参			ごま ごま油 卵不使用マヨネーズ		
			やさいスープ			人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜					
			アセロラゼリー			アセロラ		砂糖			
9	水		むぎごはん					精白米 麦		671 26.7 31	
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ピーマン たけのこ		片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			えだまめシューマイ	たら 大豆		枝豆 玉ねぎ		パン粉 砂糖	豚脂		
			はるさめスープ	ベーコン		きくらげ 小松菜 玉ねぎ 人参		春雨			
			いちごレアチーズ		チーズ 牛乳	いちご レモン		砂糖	油		
10	木		むぎごはん					精白米 黒米		619 26.6 29	
			サケのてりやき	サケ		生姜		砂糖 片栗粉			
			くきわかめのきんぴら	豚肉 油揚げ	茎わかめ	人参 ごぼう つきこん		砂糖	油		
			じゃがベーじる	ベーコン みそ		アスパラ		じゃが芋	バター		
11	金		むぎごはん					精白米 麦		649 30.1 28	大仁北小 6年なし
			おやこに	鶏肉 油揚げ 卵		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース		砂糖	油		
			やさしいおかかあえ	かつお節		ほうれん草 キャベツ もやし					
			ココアマめ	大豆				片栗粉 砂糖			
14	月		むぎごはん					精白米 麦		690 23.1 29	ふるさと 給食週間 (~18日)
			カレーマーボー	豚肉 みそ 豆腐 (静岡県産)		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン		砂糖 片栗粉	油		
			はるさめサラダ			キャベツ きゅうり 人参		春雨 砂糖	ごま油		
			たんなぎゅうにゅうプリン	卵	牛乳 乳製品 寒天			砂糖			
15	火		やまがたしよくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	664 26.4 35	
			べにほっぺジャム			いちご (県産)		砂糖	水あめ		
			トマトのハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン トマト (県産) スズキニ		砂糖	豚脂 油		
			かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	きゅうり キャベツ		砂糖	ごま油 ごま		
			クリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜		小麦粉	油 バター		



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
16	水	☺	むぎごはん					精白米 麦		590 25.4 24	
			やきにく	豚肉(県産) みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			やさいのナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜		ごま ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
			ブルーベリーゼリー			ブルーベリー(県産)	砂糖				
17	木	☺	とりそぼろごはん	鶏肉		生姜 人参 さやえんどう	精白米 麦 砂糖	油	601 22.0 31		
			あつやきたまご	卵			砂糖	油			
			チンゲンサイいため	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油			
			とうがんのみそしる	油揚げ みそ		冬瓜 しめじ 葉ねぎ					
			しずおかちゃケーキ	豆乳		抹茶(県産)	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
18	金	☺	むぎごはん				精白米 麦		628 22.9 26	市内統一 献立 大仁小 6年なし	
			アジフライ	アジ			パン粉 砂糖 小麦粉 澱粉	ショートニング 油			
			ひじきサラダ	枝豆 ハム	ひじき	人参 もやし	砂糖	ごま			
			こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸	じゃが芋	ごま油			
			れいとうみかん			みかん					
21	月	☺	むぎごはん				精白米 麦		615 24.3 22	幼稚園なし	
			ぶたキムチ	豚肉		にんにく 生姜 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 にら ねぎ	砂糖	油 ごま油			
			きりほしだいこんナムル			もやし きゅうり 人参 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油			
			トックスープ	鶏肉		えのき きくらげ 小松菜	トック	油			
			ミルク				砂糖				
22	火	☺	きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング 油	583 21.4 38		
			グリーンポテト		青のり		じゃが芋	バター			
			にくたんこいりやさいスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜	片栗粉 砂糖 パン粉				
			かたぬきチーズ		チーズ						
23	水	☺	ゆかりごはん			赤しそ	精白米 麦 砂糖		611 26.8 27	のぞみ幼 なし	
			サバのごまやき	サバ		葉ねぎ にんにく 生姜		ごま			
			ごもくきんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま			
			かぼちゃのみそしる	みそ		かぼちゃ しめじ 小松菜					
24	木	☺	むぎごはん				精白米 麦		685 24.5 32		
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ	片栗粉 砂糖	油			
			ちゅうかサラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ きくらげ もやし チンゲン菜	ワンタン	油			
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ	油			
25	金	☺	むぎごはん				精白米 麦		636 22.0 26	大仁北小 5年なし	
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			えだまめサラダ	枝豆		キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			オレンジ			オレンジ					
28	月	☺	ちゅうかめん				小麦粉		571 25.1 23		
			ジャージャーめんのか	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ		油			
			ちゅうかづけ		塩昆布	キャベツ 人参 きゅうり		ごま油			
			すいか			すいか					
29	火	☺	せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	638 28.5 40		
			ホットドッグウィンナ	ウィンナ(卵乳不使用)			砂糖				
			やさいソテー			キャベツ 人参 ピーマン		油			
			チリコンカン	豚肉 大豆 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	砂糖	油			
30	水	☺	むぎごはん				精白米 麦		694 26.0 29	大仁北小 なし	
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ にら もやし	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			ゆでとうもろこし			とうもろこし					
			おきなわふうみそしる	ベーコン なた(卵不使用) みそ		キャベツ 人参 玉ねぎ					
			シークワーサータルト	豆乳		シークワーサー	砂糖 水あめ 米粉 コーン粉	ショートニング 油			

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

