

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しよくもつアレルギーのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・ししつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをとる (カロテン・ビタミンC)	
1	木	ポークカレーライス ギョウにゅう もやしとこまつなのあえもの まっちゃんめ	こめ じゃがいも あぶら ルウ でんぶん さとう	ぎょうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ まぐろ だいず	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし こまつな まっちゃん にんじん キャベツ	666 23.3 20.8 1.8
2	金	ごはん ギョウにゅう かつおのはちみつくろずあんかけ ごまあえ わかたけじる	こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ ごま じゃがいも	ぎょうにゅう かつお わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	しょうが えだまめ こまつな にんじん たけのこ ながねぎ キャベツ もやし えのき	621 28.0 20.6 1.8
7	水	ごはん ギョウにゅう いわしのカレーあげ やきにくサラダ はるやさいのみそしる とうにゅうプリンタルト	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも タルト	ぎょうにゅう いわし ぶたにく とりにく みそ こんぶ	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ ごぼう きぬさや えのき	671 22.8 24.9 1.9
8	木	ビビンバ(むぎごはん、にく、ナムル) ギョウにゅう にくだんごとキャベツのスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぎょうにゅう ぶたにく だいず とりだんご あぶらあげ とうふ ヨーグルト	ながねぎ にんにく しょうが にら もやし にんじん こまつな キャベツ しいたけ	668 30.9 21.8 2.2
9	金	ココアあげパン ギョウにゅう チリ・コン・カン カリフラワーとキャベツのサラダ	パン ココア さとう あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう きんときまめ ぶたにく まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト カリフラワー キャベツ こまつな	634 23.2 25.1 2.1
12	月	あぶたまどん ギョウにゅう キラキラゼリーポンチ はっほうみそしる	こめ あぶら さとう ゼリー じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ にぼし	にんじん たまねぎ えのき にら パインアップル りんご おうとう ながねぎ ごぼう だいこん こまつな しいたけ	649 24.1 19.9 1.9
13	火	ごはん ギョウにゅう ししやものスパイシーあげ なっとうあえ にくじゃが とうにゅうパニラだいふく	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう だいふく	ぎょうにゅう こもちししゃも なっとう かつおぶし ぶたにく	にんにく もやし はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ しらたき グリンピース	676 23.3 23.6 1.8
14	水	ハヤシライス ギョウにゅう おふのラスク(きなこあじ) フレンチサラダ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう ふ	ぎょうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ きなこ まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	660 21.3 22.1 1.7
15	木	ごはん ギョウにゅう とりのからあげ グリーンサラダ ごまにらとうにゅうとんじる	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	にんにく しょうが もやし しめじ とうもろこし レタス ブロッコリー きゅうり たまねぎ だいこん にら ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく	668 29.9 24.0 2.0
16	金	ごはん ギョウにゅう たらとポテトのレモンソースあえ キャベツとアスパラガスのサラダ もずくいりかきたまスープ あじつきこざかな	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎょうにゅう たら まぐろ とりにく たまご もずく とうふ あぶらあげ かたくちいわし	レモン アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ えのき にんじん	631 29.2 21.7 1.7
19	月	ごはん ギョウにゅう さばのしおやき オクラときゅうりのおひたし なまあげとじゃがいものにも	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎょうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ	オクラ きゅうり もやし えのき しょうが にんにく はくさい ながねぎ にら にんじん たまねぎ	651 26.9 26.2 2.0
20	火	チキンカレーライス ギョウにゅう わふうとうふごまサラダ フライビーンズ	こめ じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎょうにゅう とりにく ハム のり しろいんげんまめ とうふ だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご はくさい ほうれんそう、えのき	671 25.9 21.1 1.9
21	水	しよくパン ギョウにゅう ハンバーグケチャップソース かぶのサラダ しろいんげんまめとうにゅうのシチュー チョコレートクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも ルウ チョコクリーム	ぎょうにゅう ハンバーグ まぐろ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ かぶ レタス きゅうり レモン にんじん はくさい パセリ	680 26.3 26.0 2.3
22	木	ごはん ギョウにゅう にら入りマーボーどうふ さつまいもとまめのあまからあえ わかめとだいこんのちゅうかごまあえ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごまあぶら ごま	ぎょうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ いんげんまめ きんときまめ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら きゅうり だいこん	642 23.6 19.3 2.2
23	金	ごはん ギョウにゅう いかのチリソースあげ じゃがいものごまサラダ ワンタンスープ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま ワンタンのかわ	ぎょうにゅう いか まぐろ ぶたにく	ながねぎ にんにく しょうが きゅうり えのき もやし にら しいたけ にんじん	611 25.9 20.2 1.9
26	月	ごはん ギョウにゅう さんまのばいにくソースかけ こまつなとはるさめのごまサラダ ぶたにくととうふのにも	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎょうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが ばいにく きゅうり にんじん こまつな もやし とうもろこし しいたけ たまねぎ しらたき はくさい ながねぎ	628 24.6 24.5 2.2
27	火	ぶたどん ギョウにゅう わかめスープ おこのみポテト レモンヨーグルト	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ あおさ かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ しらたき にんじん えのき ながねぎ にら しいたけ にんにく だいこん	686 28.6 21.3 2.2
28	水	ギョウにゅう にこみうどん さばのケチャップあげ のりごまナムル プリン	うどん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま プリン	ぎょうにゅう ぶたにく なんと あぶらあげ こんぶ さば とりにく のり	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが もやし はくさい キャベツ	605 26.1 33.5 2.3
29	木	むぎごはん ギョウにゅう あかうおいちやぼし わかめサラダ じゃがいものそぼろに	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎょうにゅう あかうお わかめ まぐろ とりにく だいず なまあげ	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ	606 30.6 17.1 2.3
30	金	ごはん ギョウにゅう やきぼうぎょうざ もやしとこまつなののりごまあえ さつまじる はちみつレモンゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも ゼリー	ぎょうにゅう ぼうぎょうざ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	696 20.7 20.4 2.0

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで
せいけつな「はし」をもってきてください。

◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう
しよくせつしきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたものです。



	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	651 kcal	25.8 g	22.7 g	1.9 g

給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

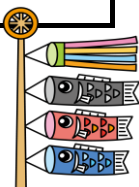
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、
ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、
キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての
食品においては、コンタミネーションの可能性がありま。

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給。毎月19日は「食育の日」です。

・魚には骨があります。注意して食べましょう。

・給食はよくかんで食べましょう。

・食器は大切に使いましょう。



大切なお知らせとお願い

- ◎献立内容は、都合により変更する場合があります。
- ◎献立表のおもな材料表記は、食物アレルギーのための表記ではありません。
- 食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
- 必要な方は担任教諭に申し出てください。
- ◎「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。
- ◎調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、
調理器具等からのコンタミネーションの可能性がありま。
- ◎揚げ油は数回続けて使用しています。
- ◎海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。
- ◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を
行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の
殺菌加熱であり、アレルギーに関しての完全加熱を行っていない製品もあります。
- ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。
- ◎学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

