



※お知らせ・・・給食を食べるときには、よく噛んで食べましょう。

日・月	献立 名		食 材				アレルギー表示		栄養価	
	主食	おかず	肉・魚・卵・大豆類	野菜類	卵・大豆類	調味料・その他	糖質	たんぱく質	エネルギー	脂質
3月	ごはん	豚肉とだいごんのうま煮	豚肉、だいご、しょうが、かつお、しょうが、しょうが、しょうが	たまご、さとう	しょうが、にんじん、だいご、にんじん	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん	小麦	大豆・豚肉	小 590	21.3
		キャベツの和え物	キャベツ	キャベツ、もやし、にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 718	24.8	
4月	ごはん	ミネストローネ	ベーコン、だいず、じゃがいも、きんととき菜、まろろフレーク	じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	ポークスープ、トマトソース、ソース、こしょう、深スープストック	小麦	大豆・豚肉、じゃがいも	小 604	23.1
		ごぼうサラダ	ごぼう、しょうゆ、ごま油	ノンエッグマヨネーズ、さとう	ごぼう、とうもろこし、きゅうり	淡口しょうゆ、酢	小麦	大豆	中 715	30.8
5月	ごはん	たらと野菜の甘酢和え	たら、ごま油、しょうゆ、しょうゆ	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	濃口しょうゆ、酢、ケチャップ	小麦	大豆	小 591	22.4
		みそ汁	とうふ、あぶらあげ、しるみそ	ごめ	にんじん、たまねぎ、だいご、ねぎ	合わせだし	大豆	中 718	28.1	
6月	ごはん	ピビンバ	きんぴら、ごぼう、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	ごまあぶら、ごま、さとう	にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん	濃口しょうゆ、豆板醤、酒	小麦・卵	大豆・豚肉・ごま	小 602	26.6
		わかめのスープ	わかめ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	えのきたけ、にんじん、ねぎ	淡口しょうゆ、塩、酒、かつおだし	小麦	大豆	中 732	33.5	
7月	ごはん	パンフキンポタージュ	とりにく、しらす、いんげん、まめ、チーズ、ぎゅうにゅう、なまぐら	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	パンフキンポタージュ、白ワイン、塩、こしょう、チキンスープ	小麦・乳	大豆・豚肉・豚肉	小 641	27.5	
		ワインナー	ワインナー	さとう	ケチャップ、ソース	豚肉	中 792	33.4		
8月	ごはん	豚肉のちんちん焼き	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ	淡口しょうゆ、みりん	小麦	大豆・豚肉・ごま	小 591	28.2
		つみれ汁	とうふ、あぶらあげ、しるみそ	ごめ	えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	淡口しょうゆ、酒、塩、かつおだし	小麦	大豆	中 719	33.0
9月	ごはん	焼きそば	ちくわ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	ちゃんぽんめん	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマン	塩、ソース、焼きそばソース	小麦	大豆・豚肉、りんご	小 596	26.1
		ほうろくサラダ	ほうろく、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	ミルクパン	にんじん、きゅうり	醤油ドレッシング	小麦	大豆	中 739	31.5
10月	ごはん	五目きんぴら	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	ごま、ごまあぶら、さとう	れんこん、にんじん、にんじん、いんげん	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、七味唐辛子	小麦	大豆・豚肉・ごま	小 592	21.5
		さつま汁	とうふ、あぶらあげ、しるみそ	さつま芋	アセロラゼリー	アセロラ、砂糖、でんぷん、アップルシロップ、クチナシ色料、カラメル色料	りんご	中 712	25.1	
11月	ごはん	とり肉の野菜ソース和え	とりにく	ごま、ごまあぶら、さとう、でんぷん、あぶら	ねぎ、とうもろこし、あおろまのしょうが	淡口しょうゆ、酢、酒、塩、こしょう	小麦	大豆・豚肉・ごま	小 617	25.0
		ワンタンスープ	ワンタン	にんじん、チンゲンサイ、もやし、ねぎ	淡口しょうゆ、塩、こしょう、ポークスープ	小麦	大豆・豚肉	中 749	29.3	
12月	ごはん	ポークビーンズ	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト	野菜ブイヨン、ケチャップ、ソース、赤ワイン、塩	大豆・豚肉	小 592	25.4	
		フレンチサラダ	ローズハム	さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、酢	小麦・豚肉	中 726	30.3	
1月	ごはん	マーボー豆腐	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	さとう、でんぷん	たけのこ、にんじん、しょうが、たまねぎ、にんじん	豆板醤、濃口しょうゆ、みりん、酒	小麦	大豆・豚肉	小 590	24.2
		中華和え	ほうろく、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん	濃口しょうゆ、酢、七味唐辛子	小麦	大豆・ごま	中 717	28.3
2月	ごはん	彩り野菜のメンチカツ	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	あぶら	プロッコリー、にんじん	イタリアンドレッシング	小麦	大豆・豚肉・鶏肉	小 628	25.6
		ミニサラダ	とりにく	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	チキンスープ、野菜ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう、酒	小麦	大豆・豚肉	中 805	31.8	
3月	ごはん	豚肉のソース炒め	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	さとう	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン	ケチャップ、ソース、濃口しょうゆ、酢、こしょう、酒	小麦	大豆・豚肉	小 586	25.4
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ、しるみそ	ごめ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ねぎ	合わせだし	大豆	中 713	29.7	
4月	ごはん	五目豆	豚肉、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	さとう、じゃがいも	こんにゃく、にんじん、しいたけ、あおろま	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん	小麦	大豆・豚肉	中 594	24.6
		大根のおかか和え	とうふ、あぶらあげ、しるみそ	さとう、あぶら	だいご、きゅうり、にんじん	淡口しょうゆ、酢	小麦	大豆	小 722	28.8
5月	ごはん	野菜スープ	ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	白ワイン、淡口しょうゆ、塩、こしょう、ポークスープ、野菜ブイヨン	小麦	大豆・豚肉	小 604	20.7
		ポテトサラダ	じゃがいも、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	きゅうり、にんじん	塩、こしょう	小麦	大豆	中 728	24.7	
6月	ごはん	りんごジャム	りんご、砂糖、クチナシ色料	りんごジャム	りんご	りんご	りんご	中 728	24.7	
		北沢みそ炒め	とりにく	さとう、ごま、でんぷん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	みりん、並みそ	小麦	大豆・ごま・豚肉	小 590	23.7
7月	ごはん	沢庵梅	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ	淡口しょうゆ、酒、合わせだし	小麦	大豆・豚肉	中 717	27.7	
		スバグティヤポリタン	ベーコン、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	スバグティ	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	ケチャップ、ソース、デミグラスソース、塩、こしょう	小麦	大豆・豚肉・豚肉	小 592	24.6
8月	ごはん	カラフルサラダ	ぶたにく	ごまあぶら、さとう	だいご、きゅうり、とうもろこし、にんじん	淡口しょうゆ、酢	小麦	大豆・ごま	中 730	29.6
		豆板醤カレー	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、にんにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	チキンスープ、バーモントカレー	小麦・乳	大豆・豚肉・豚肉、パテ、りんご	小 592	19.8
9月	ごはん	ブロッコリーサラダ	とりにく	ごめ、むぎ	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	おいしいたまねぎドレッシング	小麦	大豆・豚肉	中 719	23.0
		味噌汁	ぶたにく、あぶらあげ	でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、にんにく、しょうが、にんじん、ごま、ねぎ、たまねぎ	酒、みりん、豆板醤、濃口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉	小 585	22.4
10月	ごはん	味噌汁	とうふ、あぶらあげ、しるみそ	ごめ	たまねぎ、にんじん	合わせだし	大豆	中 711	26.1	
		ミートボールのデミグラスソース	とりにく、でんぷん	あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	ケチャップ、デミグラスソース、ソース、みりん、チキンスープ	小麦	大豆・豚肉	小 595	25.4
11月	ごはん	コンソメスープ	ベーコン、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	チキンスープ、コンソメ、塩、こしょう、淡口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉・豚肉	中 732	30.5
		ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン	ミルクパン	小麦・乳	中 732	30.5		

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は碧池地ホークのものを使用しています。(他産地産)

◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、高知県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「べし活の日」として紹介します。

◎ 毎月16日を「むのび他産地産の日」として、この日に使用する高知県産の食材を紹介します。今月17日に使用する高知県産の食材は、「牛乳、豚ミンチ、にら、きゅうり、にんじん」です。

※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いします。