


日 曜	献立名 こんだてめい 献立名	『黄』の食品 しよくひん おもにエネルギーになる	『赤』の食品 しよくひん おもに体をつくる	『緑』の食品 しよくひん おもに体の調子を整える	アレルギー等 ひょうじ 表示	変更後の献立 へんこうご こんだて 変更後の献立	エネルギー たんぱく質 脂質
23	むぎ 麦ごはん	こめ 米 むぎ 麦					
	もやし中華スープ	ごま油 あぶら でんぷん	ベーコン	たまご 玉ねぎ 人参 しいたけ もやし にら			623
	がんもどきの甘辛炒め	ごま油 あぶら 砂糖	がんもどき がたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	だいず 大豆		26.0
すい 水	鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ごはんにスープをかけ、きざみのりをのせて食べてください。			にんにく しょうが 人参			23.5
24	鶏飯 (きざみのり)	こめ 米 むぎ 麦 砂糖 あぶら 油 でんぷん	とり 鶏肉 たまご 卵 のり	だいこん 大根 しいたけ 人参 ねぎ	たまご 卵	卵抜き	636
	豚肉と野菜の和風ソース和え	あぶら 油 砂糖	がたにく 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 しょうが			28.7
すい 水	デザート(給食週間ミルクプリン)	砂糖	かとうれんじゅう 加糖練乳 だっし ふんにゅう 脱脂粉乳	たまご 玉ねぎ にんにく	にゅう 乳		21.6
25	むぎ 麦ごはん	こめ 米 むぎ 麦					
	肉団子のスープ	とんし 豚脂 砂糖 コンスターチ パン粉 あぶら 油 ごま油	とり 鶏肉	たまご 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ねぎ しいたけ にんにく にら			601
	焼きぎょうざ	とんし 豚脂 でんぷん 砂糖 あぶら ごま油 油 小麦粉	がたにく 豚肉 とり 鶏肉 だいず 大豆粉 たまご 卵	キャベツ たまご 玉ねぎ にんにく にら	だいず 大豆 たまご 卵	除去せず提供	22.7 19.1
きん 金	パンサンスー	砂糖 ごま油	とり 鶏肉	きゅうり 人参 もやし	微量のため除去せずに提供します。 除去を希望する場合はお知らせください。		
28	ゆかりごはん	こめ 米 むぎ 麦 砂糖		あか 赤しそ			
	里いものうま煮	と 里いも あぶら 油 砂糖	とり 鶏肉 あつあ 厚揚げ	人参 ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ さやいんげん	だいず 大豆		622 24.7
げ 月	野菜のピーナッツみそ和え	砂糖 ピーナッツ粉	ハム むぎ 麦みそ	ほうれん草 もやし とうもろこし キャベツ	ピーナッツ だいず 大豆		20.2
29	むぎ 麦ごはん	こめ 米 むぎ 麦					
	けんちん汁	じゃがいも	とり 鶏肉 あつあ 厚揚げ	だいこん 大根 人参 ごぼう ねぎ	だいず 大豆		606
	ちくわの磯辺揚げ	でんぷん 砂糖 油 小麦粉	さかな 魚すり身(たら、ぐち) あおさ		しろみぎかな 白身魚		22.2 20.5
か 火	おかか和え	砂糖	かつお節	はくさい 白菜 もやし			
30	むぎ 麦ごはん	こめ 米 むぎ 麦					
	キムチ汁	と 里いも	がたにく 豚肉 とうふ 豆腐 むぎ 麦みそ	こんにやく 人参 ごぼう はくさい 白菜 にら 白菜キムチ	だいず 大豆		601 25.9
	いわしの甘露煮	砂糖 はちみつ でんぷん	いわし				18.1
すい 水	甘酢和え	砂糖 ごま油 ごま		キャベツ 人参 きゅうり	ごま		
31	ハンバーガー (照り焼きチキンパティ、キャベツ)	ハンバーガー用パン でんぷん パン粉 水あめ 砂糖 油	とり 鶏肉	キャベツ たまご 玉ねぎ りんご			651
	ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ベーコン チーズ たまご 卵	たまご 玉ねぎ 人参 パセリ	たまご 卵	卵抜き	27.2
すい 水	＜上立小6年生・高小6年生リクエスト＞ デザート(カスタードクレープ)	マーガリン 水あめ でんぷん 小麦粉 砂糖	にゅう 乳 たまご 卵		にゅう 乳 たまご 卵	卵不使用のゼリーに変更	26.6

☆ 牛乳は毎日ついています。 ☆ 

切り取り

こんにちは。防災食育センターです。

封筒は、学級担任を通して給食センターへお返しく下さい。また、ご意見、ご要望等ありましたら、遠慮なく下の欄にご記入ください。

ご意見・ご要望等