

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (木)	むぎごはん (ひじきふりかけ) おひたし ぎゅうにゅう ごもくに	むぎごはん (ひじきふりかけ) ごもくに おひたし	米 むぎ ひじき 酒 しょうゆ しらす干し ゆかり ごま こんにゃく ごぼう にんじん とり肉 酒 じゃがいも 砂糖 しょうゆ みりん 大豆 いんげん こまつな もやし にんじん しょうゆ みりん	熱量 583 kcal 蛋白質 21.1 g
2 (金)	カレーうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	カレーうどん キャラメルポテト	うどん 煮干し ぶた肉 たまねぎ にんじん こまつな 酒 みりん カレー粉 塩 しょうゆ でんぶ さつまいも 油 バター 砂糖 粉末アーモンド	熱量 665 kcal 蛋白質 18.9 g
5 (月)	ハンバーグ フラワーパン パーベキューソース パセリポテト やさいスープ	フラワーパン ハンバーグ パーベキューソース パセリポテト やさいスープ	フラワーパン (乳・たまご不使用) ぶた肉 とり肉 玉ねぎ 油 切り干し大根 とうふ パン粉 塩 こしょう しょうが にんにく ワイン ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 砂糖 しょうゆ じゃがいも 塩 こしょう パセリ 鶏がら たまねぎ とり肉 ワイン にんじん キャベツ 塩 こしょう しょうゆ こまつな	熱量 557 kcal 蛋白質 27.6 g
6 (火)	ヨーグルトあえ ウインナーピラフ まめハムサラダ	ウインナーピラフ まめハムサラダ ヨーグルトあえ	米 むぎ 油 ウインナー ベーコン たまねぎ にんじん セロリ 赤ピーマン パセリ 塩 こしょう しょうゆ マーガリン (乳不使用) ハム えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 油 からし ヨーグルト パイン缶 りんご缶 黄桃缶	熱量 627 kcal 蛋白質 21.1 g
7 (水)	みそラーメン ぎゅうにゅう ツナぎょうざ	みそラーメン ツナぎょうざ	蒸し中華めん (たまご不使用) ごま油 豚骨 鶏ガラ 油 トウバンジャン にんにく しょうが 長ねぎ ぶた肉 みそ にんじん もやし コーン キャベツ みそ 酒 しょうゆ こしょう にら ごま油 ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ 塩 こしょう 小麦粉 油	熱量 669 kcal 蛋白質 26.3 g
8 (木)	たきこみビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	たきこみビビンバ わかめスープ	米 むぎ 酒 しょうゆ 油 しょうが にんにく 長ねぎ トウバンジャン ぶた肉 砂糖 にんじん こまつな もやし しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ラー油 白ごま 鶏ガラ にんにく カットわかめ コーン 塩 こしょう 酒 しょうゆ 長ねぎ	熱量 487 kcal 蛋白質 17.8 g
やまなし県の郷土料理				
9 (金)	とりめし なし きのこじる	とりめし きのこじる なし	米 むぎ みりん だし昆布 みりん しょうゆ 塩 とり肉 ごぼう にんじん 酒 砂糖 煮干し しめじ えのき まいたけ 油揚げ 長ねぎ 酒 みそ 梨	熱量 519 kcal 蛋白質 21.2 g
13 (火)	いなりごはん いそかあえ にくじゃが	いなりごはん にくじゃが いそかあえ	米 酒 砂糖 塩 酢 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう しょうゆ みりん 糸こんにゃく しょうゆ 油 ぶた肉 酒 みりん たまねぎ にんじん じゃがいも 砂糖 こまつな えのき 酒 しょうゆ みりん のり	熱量 631 kcal 蛋白質 23.7 g
14 (水)	しろみさかなの みそチーズやき わかめごはん おひたし みそしる	わかめごはん しろみさかなの みそチーズやき おひたし みそしる	米 むぎ 炊き込みご飯 メルルーサ (切り身) 酒 塩 こしょう たまねぎ みりん みそ レモン果汁 ノンエッグマヨネーズ チーズ こまつな もやし しょうゆ 塩 酒 だし昆布 煮干し 豆腐 油揚げ わかめ えのき みそ	熱量 628 kcal 蛋白質 30.4 g
15 (木)	てづくりにくまん ぎゅうにゅう わんたんスープ	てづくりにくまん わんたんスープ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 ラード ごま油 しょうが ぶた肉 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 酒 しょうゆ 塩 こしょう でんぶ 鶏がら 油 ぶた肉 にんじん もやし 長ねぎ こまつな 酒 塩 しょうゆ こしょう ウェーブワントン ごま油	熱量 553 kcal 蛋白質 21.7 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
16 (金)	マーボーどん ぎゅうにゅう ナムル	マーボーどん ナムル	米 むぎ トウバンジャン しょうが にんにく とり肉 ぶた肉 長ねぎ 干しいたけ にんじん とうふ 鶏がら 酒 しょうゆ テンメンジャン 砂糖 にら ごま油	熱量 582 kcal 蛋白質 26.1 g
19 (月)	メキシカンライス トルティーヤふう タコスサラダ ピタパン ぎゅうにゅう	メキシカンライス トルティーヤふう タコスサラダ	米 むぎ 油 にんにく たまねぎ セロリ にんじん コーン とり肉 ケチャップ 塩 こしょう パプリカパウダー チリパウダー	熱量 700 kcal 蛋白質 22.8 g
20 (火)	にしよくあげパン (まっちゃん・ココア) やさいサラダ こめこのシチュー ぎゅうにゅう	にしよくあげパン こめこのシチュー やさいサラダ	コッパン (たまご・乳不使用) うぐいすきなこ 抹茶 砂糖 塩 ココア グラニュー糖 脱脂粉乳	熱量 677 kcal 蛋白質 22.8 g
21 (水)	きのこのわふう スパゲッティ ミルクプリンの ブルーベリーソース ぎゅうにゅう ポテトサラダ	きのこのわふう スパゲッティ ポテトサラダ ミルクプリンの ブルーベリーソース	スパゲッティ (たまご不使用) 塩 油 にんにく ベーコン 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき ワイン 塩 こしょう しょうゆ マーガリン (乳なし) のり	熱量 591 kcal 蛋白質 21.3 g
おつきみこんだて(十三夜)				
22 (木)	さつまいもの たきこみごはん みたらしだんご かきたまじる ぎゅうにゅう	さつまいもの たきこみごはん かきたまじる みたらしだんご	米 むぎ とり肉 にんじん しめじ 油揚げ だし昆布 砂糖 酒 しょうゆ さつまいも 油	熱量 648 kcal 蛋白質 24.9 g
うんどうかいおうえんこんだて				
23 (金)	カツカレーライス サイダーゼリー のむヨーグルト コーンサラダ	カツカレーライス (チキンカツ) コーンサラダ サイダーゼリー	米 むぎ しょうが にんにく ぶた肉 にんじん たまねぎ 鶏ガラ 塩 こしょう 米粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ ケチャップ ワイン とり肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油	熱量 741 kcal 蛋白質 25.4 g
27 (火)	りんごのむしパン よくばりサラダ ぎゅうにゅう ポトフ	りんごのむしパン よくばりサラダ ポトフ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 マーガリン (乳不使用) 牛乳 にんじん りんご缶 干しぶどう シナモンパウダー	熱量 597 kcal 蛋白質 21.3 g
28 (水)	ちゅうかどん はるさめチゲスープ ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるさめチゲスープ	米 むぎ ぶた肉 しょうが 酒 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい かまぼこ イカ うすらの卵 塩 しょうゆ でんぷん	熱量 611 kcal 蛋白質 25.9 g
29 (木)	さんまごはん りんご ぎゅうにゅう とんじる	さんまごはん とんじる りんご	米 むぎ さんま しょうが 酒 でんぷん 砂糖 みりん 酒 しょうゆ こねぎ ごま	熱量 676 kcal 蛋白質 22.3 g
ハッピーハロウィンこんだて				
30 (金)	クリームスープの スパゲッティ ストロベリーチュロス かぼちゃサラダ ジョア	クリームスープの スパゲッティ かぼちゃサラダ ストロベリー チュロス	スパゲッティ (たまご不使用) 塩 こしょう オリーブオイル 小麦粉 油 にんにく ベーコン たまねぎ ワイン 塩 こしょう 牛乳 生クリーム クリームコーン	熱量 623 kcal 蛋白質 22.7 g

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。