



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂質g	
				あか	みどり	き	小	中
1月	コッペパン (げんりょう)		やさいたっぷりスープ まさきカツ しょかのサラダ	ぎゅうにゅう,つくね, ウインナー,ぶたにく,むぎみそ, たまご,わかめ	かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,にんにく, しょうが,アスパラガス, きゅうり,コーン,レモン	コッペパン,はだかむぎ, じゃがいも,こむぎこ, パンこ,あぶら,さとう, ごま	618 30.8 24.2	769 38.2 29.1
2火	ツとツの ピザトースト		パンプキンスープ せんぎりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,ツナ, シュレッドチーズ,ベーコン, とりにく,ヨーグルト	たまねぎ,ピーマン,コーン, かぼちゃ,かぼちゃペースト, パセリ,だいこん,きゅうり, にんじん	しょくパン,じゃがいも, あぶら,アーモンド,さとう	614 26.4 25.8	709 30.6 30.2
3水	しろごはん		はちはいどうふ ごもくたまごやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ちくわ,とうふ,あぶらあげ, たまご,ちりめん,のり	しいたけ,にんじん,ねぎ, たまねぎ,きくらげ,えだまめ, こまつな,キャベツ,コーン	こめ,じゃがいも,さとう, あぶら	582 27.5 16.5	712 33.0 18.6
4木	こくとうパン (げんりょう)		ABCスープ ぶたにくのアップルソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,つくね, ぶたにく,くきわかめ,わかめ	にんじん,たまねぎ,パセリ, セロリ,すりおろしりんご, キャベツ,きゅうり,コーン	コッペパン,くろざとう, マカロニ,じゃがいも, でんぷん,こむぎこ,さとう, あぶら,ごまあぶら	595 28.6 22.6	734 34.8 26.6
5金	むぎごはん		おやこどんぶり とうふのかわりあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,とうふ,すりみ, ちりめん,しそひじき	しいたけ,たまねぎ,にんじん, ねぎ,キャベツ,こまつな	こめ,はだかむぎ,さとう, でんぷん,こむぎこ,あぶら	633 29.1 21.0	776 35.0 24.4
8月	かみカミ給食 こめこパン		はるさめスープ きびなごのかりかりフライ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう,うすらたまご, きびなご,だいす,ちりめん, さきいか	たけのこ,しいたけ,こまつな, にんじん,たまねぎ,ねぎ, セロリ,コーン,ブロッコリー, れんこん,きゅうり	こめこパン,はるさめ, あぶら,ごまあぶら, オリーブオイル,さとう	562 28.7 20.8	705 35.5 24.8
9火	むぎごはん		ハヤシライス くきわかめのサラダ メロン	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,つくね, なまクリーム,くきわかめ	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,トマト, トマトピューレ,キャベツ, きゅうり,コーン,メロン	こめ,はだかむぎ, じゃがいも,あぶら,ごま, さとう,ごまあぶら	677 22.7 19.2	817 26.4 22.2
10水	しろごはん		マーボーなす だいこんサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, つくね,あかみそ,わかめ, やきぶた	なす,いんげん,たまねぎ, にんじん,しいたけ,ねぶかねぎ, にんにく,しょうが,だいこん, きゅうり	こめ,ごまあぶら,さとう, でんぷん,アーモンド, あぶら,さつまいも, くろごま,みずあめ	686 21.1 20.9	843 24.7 24.2
11木	コッペパン (げんりょう)		クリームスパゲティ しょうゆ ドレッシングサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,なまクリーム, こにほし,あおのり	たまねぎ,レタス,しめじ,トマト, トマトピューレ,にんにく, キャベツ,こまつな,きゅうり, レモン	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,アーモンド	576 24.1 21.1	721 29.3 24.9
12金	しろごはん		麻 杓とツ かの 任のそぼろに さかなのマヨみそやき はりはりつけ	ぎゅうにゅう,とりにく, ホキ,あかみそ	かぼちゃ,たまねぎ,えだまめ, にんにく,パセリ,だいこん	こめ,じゃがいも,あぶら, さとう,パンこ,マヨネーズ	633 26.1 18.1	777 31.2 20.8
15月	しろごはん		かきたまじる あげだしとうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,たまご, とうふ,ひじき	たまねぎ,えのきたけ,だいこん, ねぎ,きゅうり,にんじん, キャベツ	こめ,でんぷん,あぶら, さとう,ごまあぶら	624 22.9 21.2	752 25.9 23.8
16火	さといも ごはん		ぶたじる あげささみのレモンに きゅうりつけ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,とうふ,むぎみそ, ささみ,しおこんぶ	にんじん,なす,だいこん, えのきたけ,ねぎ,レモン, きゅうり	こめ,さといも,でんぷん, あぶら,さとう	579 30.3 16.1	707 36.4 18.3
17水	しろごはん		やさいのうまに ぶたにくのしょうがやき てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,ぶたにく,ちりめん, ひじき	たけのこ,にんじん,ねぶかねぎ, しょうが,ピーマン,にら, たまねぎ	こめ,さといも,じゃがいも, さとう	587 27.0 14.5	719 32.4 16.2
18木	しろごはん		すいとん とりにくとやさいの オープンやき こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,とりにく	えのきたけ,もやし,ねぎ, ピーマン,たまねぎ,しょうが, こまつな,レタス	こめ,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,じゃがいも, さとう,あぶら	576 23.7 14.9	702 28.6 16.6
19金	松前の日 むぎごはん		THEまさきどんぶり はもてんぷら あますづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん,はも, たまご	しょうが,にんにく,きくらげ, キャベツ,にんじん,たまねぎ, たけのこ,ねぎ,しいたけ, きゅうり	こめ,はだかむぎ,あぶら, でんぷん,こむぎこ,こめこ, さとう	599 29.3 16.8	736 34.9 19.4
22月	味めぐり 「メキシコ」 コッペパン		チリコンカン しろみさかなの セビツェふう コーンサラダ	ぎゅうにゅう,だいす, ぶたにく,ウインナー,ホキ	たまねぎ,にんじん,にんにく, トマト,ピーマン,レモン, コーン,きゅうり,キャベツ	コッペパン,あぶら, でんぷん,さとう	636 30.1 24.8	785 36.7 29.5
23火	むぎごはん		ごもくきんぴら きゅうりのサラダ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ひらてん,ちくわ,くきわかめ	ごぼう,にんじん,いんげん, きゅうり,もやし	こめ,はだかむぎ, つきこんにゃく,あぶら, じゃがいも,さとう,ごま, ごまあぶら	595 22.2 18.0	711 25.8 21.0
24水	しろごはん		ドライカレー こんにゃくサラダ とうもろこし	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,とうふ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,いんげん,ｽｲｰﾄﾝ	こめ,こんにゃく,さとう, ごま,ごまあぶら	600 21.1 19.7	728 24.9 22.8
25木	コッペパン (げんりょう)		ひやしうどん いかのいそべあげ ぶたキムチ	ぎゅうにゅう,かまぼこ, だいす,いか,あおのり, ぶたにく	きゅうり,しいたけ,にんじん, しょうが,にら,しめじ,もやし, たまねぎ,はくさい	コッペパン,うどん,さとう, でんぷん,あぶら,ごまあぶら	562 30.1 18.5	703 36.8 21.7
26金	しろごはん		もちもちじる レタスのひきにくいため なすとツナサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたにく, たまご,ツナ	はくさい,にんじん,ねぎ, レタス,しょうが,なす,きゅうり, たまねぎ	こめ,もち,さとう,あぶら	595 25.4 16.5	726 30.2 18.8
29月	コッペパン (げんりょう)		レタスとたまごのスープ いわしのｱｯｸﾞﾚｰｽﾞﾘｰｽﾞ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,いわし,わかめ	レタス,たまねぎ,にんじん, パセリ,セロリ,しょうが, こまつな,きゅうり,キャベツ, レモン	コッペパン,でんぷん,さとう, パンこ,あぶら	574 29.4 23.9	713 35.8 28.5
30火	わかめごはん		やさいスープ まめてつじゃこてん レタスサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ, ベーコン,すりみ,ひじき, だいす	かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,ごぼう, きゅうり,レタス,レモン	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, ごま,あぶら,さとう	585 24.8 17.0	699 29.5 19.7

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。

