



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 火	むぎごはん		おやこどんぶり いかのさらさあげ いそあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご, いか,のり	しいたけ,たまねぎ,にんじん,ねぎ, しょうが,こまつな,もやし	こめ,はだかむぎ,さとう, でんぷん,あぶら	592 29.5 16.7	726 35.3 19.0
2 水	しろごはん		けんちんじる じゃがいもとさけの かおりやき きゅうりづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,さけ,チーズ, しおこんぶ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, たまねぎ,パセリ,きゅうり	こめ,ごまあぶら,でんぷん, じゃがいも,マヨネーズ	602 23.9 20.5	737 28.3 23.9
3 木	こめこパン (げんりょう)		ひやしうどん ちくわのいそべあげ こんにゃくソテー	ぎゅうにゅう,かまぼこ,だいす, ちくわ,たまご,あおのり, ぶたにく	きゅうり,しいたけ,にんじん, しょうが,いんげん,コーン,たまねぎ	こめこパン,うどん,さとう, こむぎこ,あぶら, つきこんにゃく,ごまあぶら	599 29.8 19.7	752 37.3 23.2
4 金	むぎごはん		じゃがいものなんばんに ぶたにくのしおこうじやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, しろみそ,ぶたにく,ひじき	にんじん,ごぼう,いんげん, たまねぎ,コーン,きゅうり,キャベツ	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう, ごまあぶら	590 24.7 13.8	707 29.2 15.5
7 月	コッペパン (げんりょう) りんごジャム		マカロニのクリームに 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,とりにく, こにぼし,あおのり	たまねぎ,にんじん,えだまめ, キャベツ,こまつな,きゅうり,レモン	コッペパン,マカロニ, じゃがいも,あぶら,さとう, アーモンド,りんごジャム	592 25.3 18.3	728 30.9 21.2
8 火	かみカミ給食 むぎごはん		つみれじる かみかみかきあげ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,すりみ,さきいか, いか,こにぼし,だいす,たまご, ちくわ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ, ごぼう,ねぶかねぎ,コーン, きりぼしだいこん,きゅうり	こめ,はだかむぎ,でんぷん, こむぎこ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま	615 25.7 18.4	751 30.4 21.3
9 水	しろごはん		かぼちゃのみそしる あげだしとうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あげ, むぎみそ,とうふ,かつおぶし, のり	たまねぎ,かぼちゃ,ねぶかねぎ, ねぎ,こまつな,キャベツ,コーン	こめ,じゃがいも,でんぷん, さとう,あぶら	662 24.6 21.4	818 30.3 25.7
10 木	こくとうパン		やさいたっぷりスープ さかなのピリカラフル ぶどう	ぎゅうにゅう,ベーコン,つくね, ホキ	かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ, にんじん,セロリ,ピーマン,コーン, ねぶかねぎ,にんにく,ぶどう	コッペパン,くろざとう, はだかむぎ,じゃがいも, でんぷん,ごま,さとう,あぶら	622 28.3 19.5	760 34.4 23.1
11 金	むぎごはん		ぎょうそうめんじる キムチチーズバーグ きゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう,ぎょうそうめん, わかめ,ぎゅうにく,ぶたにく, だいす,たまご,チーズ,ちくわ	にんじん,えのきたけ,たまねぎ, ねぎ,はくさいキムチ,きゅうり, もやし	こめ,はだかむぎ,あぶら,ごま, ごまあぶら,さとう	605 29.7 20.4	738 35.8 23.5
14 月	コッペパン (げんりょう)		なつやさいスパゲティ くきわかめのサラダ こくとういりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム, くきわかめ,だいす,こにぼし	たまねぎ,にんじん,ピーマン,なす, トマト,にんにく,キャベツ, きゅうり,コーン	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,さとう,ごま, ごまあぶら,アーモンド, くろざとう,でんぷん	582 25.6 20.0	723 31.0 23.2
15 火	ひじきの日 しろごはん		いそに フライドポテト なすとツナサラダ	ぎゅうにゅう,ひじき,だいす, とりにく,あぶらあげ,あつあげ, ちくわ,ツナ	にんじん,なす,きゅうり,ねぎ, たまねぎ,しょうが	こめ,つきこんにゃく,さとう, あぶら,じゃがいも	608 22.1 20.6	742 25.7 24.0
16 水	むぎごはん		ポークカレー こんにゃくサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,なす,トマト, いんげん,にんにく,こまつな, きゅうり,コーン,ふくしんづけ	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろざとう, こんにゃく,さとう,ごま, ごまあぶら	602 18.9 18.1	737 22.2 21.0
17 木	しろごはん		さわにわん いわしのかばやきふう しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,いわし,しそひじき	しいたけ,にんじん,もやし, たけのこ,ねぎ,キャベツ,こまつな	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	587 26.1 18.1	717 31.1 20.8
18 金	松前の日 むぎごはん		いよさつま チキンチキンごぼう ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう,たい,むぎみそ, とりにく	きゅうり,ねぎ,しょうが,ごぼう, キャベツ,にんじん,ゆず, たまねぎ	こめ,はだかむぎ, つきこんにゃく,さとう, でんぷん,あぶら	610 23.3 20.1	751 27.5 23.2
24 木	バターパン (げんりょう)		きのこスープ さかなのマヨネーズやき うめサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご, たら,ちくわ	しめじ,えのきたけ,たまねぎ, にんじん,パセリ,にんにく,レタス, きゅうり,うめ,レモン	コッペパン,バター,さとう, じゃがいも,ごまあぶら, パンこ,あぶら,マヨネーズ	612 28.0 26.6	775 34.1 32.5
25 金	十五夜 あきのごはん		いもたき こまつなサラダ なし	ぎゅうにゅう,あげ,とりにく, あつあげ,こんぶ,ひらてん,	ごぼう,にんじん,だいこん, こまつな,きゅうり,キャベツ, レモン,なし	こめ,くり,さといも, こんにゃく,もち,さとう,あぶら	589 21.0 14.8	705 24.5 16.6
28 月	コッペパン (げんりょう)		たまごとにらのスープ まさきカツ レタスサラダ	ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく, むぎみそ	しいたけ,にら,たまねぎ,にんじん, セロリ,にんにく,しょうが, きゅうり,レタス,レモン	コッペパン,でんぷん, こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう	584 30.8 24.1	725 37.9 28.8
29 火	フレンチ トースト		ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう,たまご, なまクリーム,ウインナー, つくね,ヨーグルト	キャベツ,にんじん,たまねぎ, トマトピューレ,パセリ,セロリ, かぼちゃ,きゅうり,ブロッコリー	しょくパン,バター,さとう, マカロニ,じゃがいも, マヨネーズ	592 23.5 24.3	674 26.1 28.2
30 水	世界の料理 「中国」 しおおにぎり		ちゅうかコーンスープ シュウマイ パンサンスー	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく	コーン,たまねぎ,ねぎ,ねぶかねぎ, しょうが,えだまめ,きゅうり, きくらげ,にんじん,もやし	こめ,ごまあぶら,でんぷん, さとう,しゅうまいのかわ, はるさめ	600 25.7 20.1	708 29.7 23.1

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

