

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	金	学校給食 たかおかの日	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草としいたけのお浸し たかおかの煮しめ	牛乳 厚揚げ さつま揚げ	ごはん 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも	しょうが ほうれん草 きゃべつ 生椎茸 大根 たけのこ 人参 いんげん	705 28.2 21.3
4	月	振替休日							
5	火		ごはん	牛乳	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎの味噌豆乳シチュー	牛乳 ハンバーグ ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳 味噌	ごはん 油 上新粉	ちんげんさい もやし 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	607 24.4 18.3
6	水	給食なし							
7	木		栗ごはん	牛乳	鶏肉の香り揚げ かぶの色とり 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうゆごはん 栗 でんぷん 油	かぶ 胡瓜 人参 えのきたけ ねぎ みかん 生姜	621 25.9 15.6
8	金	郷土食献立	ごはん	牛乳	鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 味噌団子汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 味噌	ごはん マヨネーズ ごま 砂糖 こんにやく 団子	人参 たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	667 31.6 19.2
9	土		ごはん	牛乳	かにシューマイ 拌三絲 麻婆豆腐	牛乳 かにシューマイ 豚肉 赤味噌 豆腐	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん	きゅうり 人参 コーン しょうが 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	630 23.3 16.9
11	月	繰替休業							
12	火		ごはん	牛乳	鯛の梅煮 豚肉の野菜炒め 味噌汁	牛乳 鯛の梅煮 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	ごはん ごま油	人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	608 25.6 17.4
13	水		食パン	牛乳	大学芋 中華ドレッシングサラダ 卵スープ スライスチーズ	牛乳 卵 豆腐 わかめ チーズ	食パン さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ	647 24.2 26.3
14	木	地場産品献立	ごはん	牛乳	わかさぎのピリ辛和え 小松菜のコーンと和え おでん ぶどうゼリー	牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ゼリー	こまつな きゃべつ コーン だいこん 人参 小松菜	655 23.9 15.6
15	金		ごはん	牛乳	鯖の豆板焼き 青菜の納豆和え さつま汁 りんご	牛乳 鯖 納豆 油揚げ 味噌	ごはん ごま油 さつまいも こんにやく	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ にんにく りんご	700 28.3 21.2
18	月	学校給食 たかおかの日	2/3 コッペパン	牛乳	なっばコロッケ かぶの柚子サラダ グリーンラーメン	牛乳 豚肉	コッペパン コロッケ 油 砂糖 中華麺	かぶ 胡瓜 人参 ゆず ほうれん草 きゃべつ メンマ コーン ねぎ	546 20.0 20.4
19	火	たかおか 食19并献立	ごはん	牛乳	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー ならたま汁	牛乳 鶏肉 卵	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 麩 でんぷん	たまご 玉ねぎ 生椎茸 人参 ブロッコリー なら	685 27.4 20.3
20	水		1/2 コッペパン	牛乳	荒挽きウインナー 胡瓜ときゃべつの塩もみ ソフト麺のコーンクリームかけ	牛乳 ウインナー ベーコン 大豆 脱脂粉乳	コッペパン ソフト麺 油 マーガリン 小麦粉	きゃべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	717 28.2 29.4
21	木	学校給食 とやまの日	ごはん	牛乳	ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い じゃがいものそばろ煮	牛乳 ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき 豚肉	ごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにやく	ゆず だいこん 人参 しょうが たまご 柚子 大根 人参 生姜 玉ねぎ 人 参 いんげん	699 26.5 21.4
22	金	お弁当給食	おにぎり	牛乳	春巻き 胡瓜のナムル フライドポテト プチトマト ビーフンソテー	牛乳 豚肉 春巻き	おにぎり 油 ポテト ビーフン ごま油	きゅうり しょうが たまご 胡瓜 生姜 プチトマト きゃべつ たまご 玉ねぎ 人参	596 15.7 22.8
25	月		米粉パン	牛乳	変わり千草焼き フルーツ和え 春雨スープ	牛乳 卵 ベーコン 大豆 チーズ 豚肉	コッペパン 砂糖 春雨	たまご 人参 ピーマン りんご パイン みかん 桃 バナナ 白菜 ねぎ	724 26.0 27.9
26	火	6年生 校外学習	ごはん	牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが ブロッコリー きゃべつ コーン たまご 玉ねぎ 人参	699 26.7 22.2
27	水		ごはん	牛乳	しいらのたれがけ 切り干大根の炒め物 塩こうじ鍋	牛乳 しいら さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん 砂糖 でんぷん 油 ごま油 こんにやく	しょうが きりほしだいこん 人参 ほうき 生姜 切り干大根 人参 白菜	610 29.3 14.2
28	木	ゴーセイな日!!	ハトムギ入り	牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	牛乳 メンチカツ かまぼこ	ごはん ハトムギ 油 うどん ゼリー	えだまめ 人参 だいこん たまご 枝豆 コーン 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	705 21.9 17.8
29	金		ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ナムル 田舎汁	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん 油 しらたき ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが ほうれん草 人参 もやし 大根 人参	600 26.8 17.5

*献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵… 牛乳… 山芋… 生パイン… ナッツ類… くるみ… えび… かに… たこ…