

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g | |
|----|---|----------|-----|--|---|---|--|-----------|---------|---------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのごまみそやき きりこんぶのいために しおこうじスープ | ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ かまぼこ | こめ ごま さとう こめあぶら | にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ こまつな | 610 | 27.6 | 18.7 | 2.0 |
| 2 | 金 | 若菜ごはん | 牛乳 | 【食育の日：端午の節句献立】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる | かつおぶし ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず ツナ かまぼこ とうふ わかめ | こめ さとう こめあぶら でんぶん ごま ノエグマヨネズ はるさめ | コーン 高菜漬 えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 ながねぎ | 610 | 25.0 | 22.0 | 2.3 |
| 7 | 水 | まるパン | 牛乳 | セルフのてりやきハンバーガー リボンマカロニサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず | コッペパン でんぶん さとう ごま マカロニ こめあぶら じゃがいも | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト パセリ | 577 | 25.5 | 19.5 | 2.7 |
| 8 | 木 | ごはん | 牛乳 | てづくりひじきいりたまごやき ごもくきんぴら かぶのみそしる | ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ くきわかめ とうふ あぶらあげ だいず みそ | こめ ノエグマヨネズ さとう じゃがいも こめあぶら ごま | たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう かぶ かぶのは | 619 | 24.4 | 20.9 | 2.0 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | やさしいしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ | こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぶん | コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな にんにく だいこん ほししいたけ メンマ にはら | 616 | 23.1 | 19.4 | 1.9 |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ ヨーグルト | こめ こめあぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも | にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし キャベツ えのきたけ キムチ にはら しょうが | 625 | 24.9 | 18.1 | 2.0 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日】 たらとこうやどうふの あおのりがらめ おかかあえ あいしょうじる | ぎゅうにゅう こうやどう ふ あおのり かつおぶし ベーコン みそ | こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ こまつな | 629 | 23.7 | 18.0 | 1.7 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | あじのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかスープ | ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく なたと とうふ | こめ ノエグマヨネズ ごまあぶら ごま はるさめ | にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にはら たまねぎ えのきたけ ながねぎ | 607 | 26.8 | 18.4 | 1.9 |
| 15 | 木 | ゆでちゅうかめん | 牛乳 | ごまみそたんたんめん ナムル ガーリックポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なたと みそ | ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ にはら こまつな もやし | 667 | 28.1 | 20.4 | 2.0 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンたれカツ ごまみそあえ しんたまねぎとえのきのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま | もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ | 600 | 27.9 | 19.4 | 1.9 |
| 20 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | わふうカレー ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン | 602 | 22.3 | 16.4 | 1.9 |
| 21 | 水 | こむぎこめパン | 牛乳 | だいずとひじきのカップやき こんにやくとブロッコリーの ツナサラダ コーンチャウダー | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ | こめこパン くらぎとう こめあぶら ごま じゃがいも こめこ | たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー サラダこんにやく にんじん しめじ コーン パセリ | 614 | 27.6 | 21.8 | 2.3 |
| 22 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | かきたましる きびなごのかりかりやき はるキャベツのしおこうじあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ こんぶ きびなご あおだいず | ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめパンこ さとう こめあぶら ごまあぶら | にんじん だいこん ほししいたけ こまつな しょうが キャベツ コーン ブロッコリー | 609 | 24.8 | 15.7 | 1.8 |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネーズやき ごまこんぶあえ しんじゃがのそぼろに | ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あつあげ だいず | こめ ノエグマヨネズ ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん | だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく しょうが はねぎ | 622 | 23.1 | 19.1 | 1.9 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのもずくそぼろどん カレーポテト こまつなとあつあげのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ | こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな | 603 | 23.3 | 18.4 | 1.9 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのピリからやき やさしいごまいため あつあげとだいこんの ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ | こめ じゃがいも ごま こめあぶら ごまあぶら | しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ こまつな | 601 | 26.5 | 19.6 | 1.8 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | とりにくのてりやき ポテトサラダ だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノエグマヨネズ | しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ だいこん こまつな | 615 | 23.3 | 20.9 | 1.7 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | かつおとだいずのチリソース だいこんのゆかりあえ わかめスープ | ぎゅうにゅう かつお だいず わかめ | こめ でんぶん こめこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう はるさめ | しょうが にんにく だいこん こまつな コーン あかしそ メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ | 612 | 25.6 | 16.6 | 1.9 |
| 30 | 金 | こまつなごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ こんがりキツネのわふうサラダ とんじる | かつおぶし ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ ぶたにく あつあげ だいず みそ | こめ さとう ごま こめこ こめあぶら じゃがいも | こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | 596 | 26.7 | 20.3 | 1.9 |

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：19.1 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

学校給食こんだて表

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|----|---|----------|-----|--|--|--|---|---------------|-----------|---------|---------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのごまみそやき きりこんぶのいために しおこうじスープ | ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ かまぼこ | こめ ごま さとう こめあぶら | にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ こまつな | 610 | 27.6 | 18.7 | 2.0 |
| 2 | 金 | 若菜ごはん | 牛乳 | 【食育の日：端午の節句献立】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる | かつおぶし ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず ツナ かまぼこ とうふ わかめ | こめ さとう こめあぶら でんぷん ごま ノエッグマヨネズ はるさめ | コーン 高菜漬 えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ水煮 ながねぎ | 610 | 25.0 | 22.0 | 2.3 |
| 7 | 水 | まるパン | 牛乳 | セルフのてりやきハンバーガー リボンマカロニサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず | コッペパン でんぷん さとう ごま マカロニ こめあぶら じゃがいも | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト パセリ | 577 | 25.5 | 19.5 | 2.7 |
| 8 | 木 | ごはん | 牛乳 | てづくりひじきいりたまごやき ごもくきんぴら かぶのみそしる | ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ くきわかめ とうふ あぶらあげ だいず みそ | こめ ノエッグマヨネズ さとう じゃがいも こめあぶら ごま | たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう かぶ かぶのは | 619 | 24.4 | 20.9 | 2.0 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | やさしいゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ | こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん | コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな にんにく だいこん ほししいたけ メンマ にはら | 616 | 23.1 | 19.4 | 1.9 |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ ヨーグルト | こめ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも | にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし キャベツ えのきたけ キムチ にはら しょうが | 625 | 24.9 | 18.1 | 2.0 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日】 たらとこうやどうふの あおのりがらめ おかかあえ あいしょうじる | ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのり かつおぶし ベーコン みそ | こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ こまつな | 629 | 23.7 | 18.0 | 1.7 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | あじのみそマヨネズやき きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかスープ | ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく なると とうふ | こめ ノエッグマヨネズ ごまあぶら ごま はるさめ | にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にはら たまねぎ えのきたけ ながねぎ | 607 | 26.8 | 18.4 | 1.9 |
| 15 | 木 | ゆでちゅうかめん | 牛乳 | ごまみそたんたんめん ナムル ガーリックポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ | ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ にはら こまつな もやし | 667 | 28.1 | 20.4 | 2.0 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンたれカツ ごまみそあえ しんたまねぎとえのきのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま | もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ | 600 | 27.9 | 19.4 | 1.9 |
| 20 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | わふうカレー ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン | 602 | 22.3 | 16.4 | 1.9 |
| 21 | 水 | こむぎこめん | 牛乳 | だいずとひじきのカップやき こんにやくとブロッコリーの ツナサラダ コーンチャウダー | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ | こめこパン くらごとう こめあぶら ごま じゃがいも こめこ | たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー サラダこんにやく にんじん しめじ コーン パセリ | 614 | 27.6 | 21.8 | 2.3 |
| 22 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | かきたましる きびなごのかりかりやき はるキャベツのしおこうじあえ | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご わかめ こんぶ きびなご あおだいず | ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめパンこ さとう こめあぶら ごまあぶら | にんじん だいこん ほししいたけ こまつな しょうが キャベツ コーン ブロッコリー | 609 | 24.8 | 15.7 | 1.8 |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネズやき ごまこんぶあえ しんじゃがのそぼろに | ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あつあげ だいず | こめ ノエッグマヨネズ ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん | だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく しょうが はねぎ | 622 | 23.1 | 19.1 | 1.9 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのもずくそぼろどん カレーポテト こまつなとあつあげのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ | こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな | 603 | 23.3 | 18.4 | 1.9 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのピリからやき やさいのごまいため あつあげとだいこんのちゅうか スープ | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ | こめ じゃがいも ごま こめあぶら ごまあぶら | しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ こまつな | 601 | 26.5 | 19.6 | 1.8 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | とりにくのてりやき ポテトサラダ だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノエッグマヨネズ | しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ だいこん こまつな | 615 | 23.3 | 20.9 | 1.7 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | かつおとだいずのチリソース だいこんのゆかりあえ わかめスープ | ぎゅうにゅう かつお だいず わかめ | こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう はるさめ | しょうが にんにく だいこん こまつな コーン あかしそ メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ | 612 | 25.6 | 16.6 | 1.9 |
| 30 | 金 | こまつなごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ こんがりキツネのわふうサラダ とんじる | かつおぶし ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ ぶたにく あつあげ だいず みそ | こめ さとう ごま こめこ こめあぶら じゃがいも | こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | 596 | 26.7 | 20.3 | 1.9 |

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：25.3 g

脂質：19.1 g

食塩：2.0 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

| 日曜 | 献立名 | | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g | |
|----|-----|---|-----|--|--|--|--|-----------|---------|----------------|-----|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | |
| 1 | 木 | <p>【食育の日こんだて (こどもの日こんだて)】 今年度の食育の日こんだては、「行事食」に注目します。「行事食」とは、季節ごとの行事やお祝いのときに、その季節にあった食材を使った特別な食事のことをいいます。それぞれの季節に、どのような行事食があるのか、給食を食べて学びましょう。5月は「こどもの日」にちなんだこんだてです。</p> | | | | | | | | | |
| | | わかば ごはん | 牛乳 | 【食育の日こんだて】 あつあげのそぼろあんかけ うどのツナマヨあえ わかたけかぶとじる | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいず ツナ かまぼこ とうふ わかめ | こめ さとう ごま こめあぶら でんぷん ノエッグマヨネズ はるさめ | コーン えのきたけ しょうが うど キャベツ にんじん たけのこ ながねぎ | 606 | 24.9 | 21.8 | 2.3 |
| 7 | 水 | まるパン | 牛乳 | セルフのてりやきハンバーガー リボンマカロニサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず | コッペパン でんぷん さとう ごま マカロニ こめあぶら じゃがいも | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん にんにく トマト パセリ | 583 | 25.7 | 20.1 | 2.7 |
| 8 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばのごまみそやき きりこんぶのいために しおこうじスープ | ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ かまぼこ | こめ ごま さとう こめあぶら | にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ こまつな | 610 | 27.6 | 18.7 | 2.0 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | やさしいしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ | こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん | コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが もやし こまつな にんにく だいこん ほししいたけ メンマ にはら | 616 | 23.1 | 19.4 | 1.9 |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ ヨーグルト | こめ こめあぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも | にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん こまつな もやし キャベツ えのきたけ キムチ にはら しょうが | 622 | 24.8 | 18.1 | 1.9 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【減塩(げんえん)の日こんだて】 たらこやどうふの あおりのがらめ おかかあえ 相性汁(あいしょうじ) | ぎゅうにゅう みそ こうやどうふ あおりの かつおぶし ベーコン | こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ こまつな | 625 | 23.5 | 17.9 | 1.7 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | あじのみそマヨネズやき きりぼしだいこんのいためナムル ごもくちゅうかスープ | ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく なると とうふ | こめ ノエッグマヨネズ ごまあぶら ごま はるさめ | にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にはら たまねぎ えのきたけ ながねぎ | 610 | 26.8 | 18.7 | 1.9 |
| 15 | 木 | ゆで ちゅうかめん | 牛乳 | ごまみそたんたんめん ナムル ガーリックポテト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると みそ | ちゅうかめん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ にはら こまつな もやし | 667 | 28.1 | 20.5 | 1.9 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | チキンたれカツ ごまみそあえ しんたまねぎとえのきのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ わかめ あぶらあげ みそ | こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま | もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ | 601 | 28.0 | 19.3 | 1.9 |
| 20 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | わふうカレー ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム | こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン | 602 | 22.3 | 16.4 | 1.9 |
| 21 | 水 | こくとう こめこパン | 牛乳 | だいずとひじきのカップやき こんにやくとブロッコリーの ツナサラダ コーンチャウダー | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ ウインナー しろいんげんまめ | こめこパン くるぎとう こめあぶら ごま じゃがいも こめこ | たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー サラダこんにやく にんじん しめじ コーン パセリ | 614 | 27.6 | 21.8 | 2.3 |
| 22 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | きせつやさいのわふうじる きびなごのかりかりやき はるキャベツのしおこうじあえ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ きびなご あおだいず | ゆでうどん じゃがいも こめパンこ こめ さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら | にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ たけのこ えのきたけ しょうが キャベツ ブロッコリー | 606 | 26.0 | 14.8 | 1.6 |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | ちくわのマヨネズやき ごまこんぶあえ しんじゃがのそぼろに | ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あつあげ だいず | こめ ノエッグマヨネズ ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん | だいこん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく しょうが はねぎ | 625 | 23.1 | 19.4 | 1.9 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | セルフのもずくそぼろどん カレーポテト こまつなとあつあげのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あつあげ みそ | こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな | 603 | 23.3 | 18.4 | 1.9 |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのピリからやき やさいのごまいため あつあげとだいこんの ちゅうかスープ | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あつあげ | こめ じゃがいも こめあぶら ごま ごまあぶら | しょうが にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ こまつな | 600 | 26.5 | 19.6 | 1.7 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | とりにくのてりやき ポテトサラダ だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ノエッグマヨネズ | しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ だいこん こまつな | 618 | 23.1 | 21.1 | 1.7 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | かつおとだいずのチリソース だいこんのゆかりあえ わかめスープ | ぎゅうにゅう かつお だいず わかめ | こめ でんぷん こめこ こめあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう はるさめ | しょうが にんにく だいこん こまつな コーン メンマ にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ | 612 | 25.6 | 16.6 | 1.9 |
| 30 | 金 | <p>【ふるさとこんだて】 今月のふるさとこんだては、頸城区でとれた小松菜や大根を味わいます。</p> | | | | | | | | | |
| | | こまつな ごはん | 牛乳 | 【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ こんがりキツネのわふうサラダ とんじる | かつおぶし ぎゅうにゅう めぎす あぶらあげ ぶたにく あつあげ だいず みそ | こめ さとう ごま こめこ こめあぶら じゃがいも | こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | 597 | 26.8 | 20.5 | 1.8 |

一食平均エネルギー：612 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.1 g

食塩：1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。