


令和4年度

献立名	食 材			献立名	食 材			
	熱やエネルギーのもと (糖)	からだ(肉・骨)をつくる (脂)	からだの調子を整える (緑)		熱やエネルギーのもと (糖)	からだ(肉・骨)をつくる (脂)	からだの調子を整える (緑)	
<p>※予定献立表について※</p> <p>・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。</p> <p>・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>								
1日 (火)	みぞラーメン	ラーメン	ぶた	おろし生姜 おろしにんにく 人参、たけのこ 玉ねぎ もやし、長ねぎ	16日 (水)	ごはん	ごはん	大根 人参 長ねぎ 大葉
エネルギー (kcal) (小) 621 (中) 800	揚げギョーザ	豚脂、小麦粉 片栗粉、砂糖 ごま油、植物油	とり ひじき 大豆	キャベツ 玉ねぎ	大根のごまみそ汁	ごま		
2日 (水)	切干大根のナムル	きび和糖 ごま油、ごま	きゅうり 切干大根、人参	17日 (木)	チーズチキン大葉巻	植物油、パン粉 オリゴ糖 片栗粉 コーンスターチ	とり チーズ 大葉	
エネルギー (kcal) (小) 669 (中) 775	ごはん	ごま		キャベツと揚げの ゆめ煮	植物油 きび和糖	油揚げ さつま揚げ	キャベツ 人参	
3日 (木)	わかめの味噌汁	わかめ とうふ 油揚げ	人参、たけのこ	揚げパン	揚げパン			
エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 774	さほの生巻	水あめ 砂糖	おろし生姜	ミネストローネ	きび和糖	ベーコン 大豆	キャベツ 人参、玉ねぎ トマト缶	
4日 (金)	さんびらごぼう	きび和糖 ごま 植物油	ごぼう 人参	ハンバーグ隠岐巻	豚脂、砂糖 パン粉	とり 大豆、卵白 牛乳	玉ねぎ、生姜 りんご 玉ねぎ パセリ	
エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 774	五目ごはん	ごはん 植物油 砂糖	人参、たけのこ ごぼう、しいたけ こんにゃく	マカロニグラタン	マカロニ、パン粉 小麦粉、バター パン粉、植物油			
5日 (土)	せんべい汁	せんべい	人参、しらたき しめじ、長ねぎ 玉ねぎ、長ねぎ れんこん、人参	アセロラ果汁	アセロラ果汁			
エネルギー (kcal) (小) 647 (中) 774	どい野菜のつくね	砂糖、水あめ パン粉、植物油	玉ねぎ 人参 えだまめ	ごはん	ごはん			
6日 (日)	ツナじゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ツナ	沢庵漬		ぶた	しらたき、大根 ごぼう、人参 干し椎茸 もやし、長ねぎ 玉ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	ピリ辛麻井	ごはん 植物油 きび和糖	人参、白菜 ごぼう 長ねぎ えだまめ 干し椎茸 おろし生姜 おろしにんにく はるさめ、人参 きゅうり ミニトマト	発芽玄米入りつくね	パン粉 豚脂、砂糖 発芽玄米 きび和糖	とり 大豆	かぼちゃ	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	春雨サラダ	きび和糖 ごま油、ごま		かぼちゃのじご煮	きび和糖	あずき	かぼちゃ	
7日 (月)	ミニトマト			イースグリーン米	イースグリーン米	とうふ 油揚げ	長ねぎ 大根	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	五目うどん	うどん	とり 油揚げ つと	豆腐の味噌汁	豆腐の味噌汁			
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	白身魚フライ	パン粉 コーンスターチ 植物油、ぶどう糖	たら 大豆		
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	中巻ソース		ぶた ひじき	しらたき 人参	
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	毎日湯水ペビーチーズ			五目煮	きび和糖 植物油			
8日 (火)	毎日湯水ペビーチーズ			雑穀	雑穀			
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	ピク肉団子	パン粉、豚脂 片栗粉、ごま油 砂糖	とり ぶた、大豆	玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、コーン おろし生姜、もやし チンゲン菜 おろしにんにく 玉ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	大根とわかめの ナムル	きび和糖 ごま油	わかめ	大根 人参	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ			バター丸パン	バター丸パン			
9日 (水)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	じゃが芋のクリーム煮	じゃが芋 バター 植物油 小麦粉 砂糖 パン粉	脱脂粉乳 チーズ	人参 玉ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	やわらかチキン		牛乳 とり 大豆	パセリ 玉ねぎ りんご おろしにんにく 人参 キャベツ	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ			キャベツサラダ				
10日 (木)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	イースグリーン米	イースグリーン米	とうふ	チンゲン菜、人参 コーン、長ねぎ おろし生姜、白菜 キャベツ、生姜 たけのこ、玉ねぎ はるさめ、椎茸 おろし生姜、人参 おろしにんにく たけのこ、玉ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	チンゲン菜スープ	チンゲン菜スープ			
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ			ショロロンポー	豚脂、ごま油 片栗粉 砂糖、小麦粉 きび和糖 ごま油	ぶた	望来豚	
11日 (金)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	望来豚のピリ辛炒め	望来豚のピリ辛炒め			
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	ごはん	ごはん			
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ			さつま汁	さつま汁			
12日 (土)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	豆腐包み餅巻	砂糖 ぶどう糖 植物油 きび和糖 ごま油	とり とうふ 大豆、ゼラチン	こんにゃく ごぼう、人参 大根、干し椎茸 玉ねぎ、生姜 人参、干し椎茸 えだまめ おろし生姜、人参 おろしにんにく 玉ねぎ、長ねぎ	
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	炒め納豆	炒め納豆			
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ			きつねうどん	うどん きび和糖	油揚げ とり	干し椎茸 人参 長ねぎ	
13日 (日)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	チーズはんぺんフライ	植物油 砂糖 パン粉 水あめ ごま	たら チーズ 卵白		
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	おひたし			ほうれん草 人参 もやし	
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ			ハヤシライス	ごはん じゃが芋 バター	ぶた 脱脂粉乳 チーズ	おろしにんにく おろし生姜 人参 玉ねぎ りんご トマト缶	
14日 (月)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン	目玉焼き	植物油	全卵	みかん	
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく	みかん				
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ							
15日 (火)	さつまパイ	植物油 さつまいも 小麦粉、パン粉	玉ねぎ 人参、長ねぎ ほうれん草 レーズン					
エネルギー (kcal) (小) 761 (中) 831	ひじきとれんこんの ごまみそあえ	きび和糖 ごま油、ごま	人参、れんこん えだまめ こんにゃく					
エネルギー (kcal) (小) 643 (中) 780	毎日湯水ペビーチーズ							


**風邪をひかないよう
給食をしっかり食べよう!**
