

牛乳は毎日ついてます



令和7年 7月 学校給食予定献立表



高野町学校給食センター

(小学校)(中学校)

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示対象品目 【特定原材料】 えび・かに・ くるみ・小麦・ そば・卵・乳・ 落花生	エネルギー (kcal)	
			赤(あか)のグループ	緑(みどり)のグループ	黄(き)のグループ	調味料他		たんぱく質 (g)	
			おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの			脂質 (g)	
1	火	きのこたっぷりハヤシライス			ごはん			611	743
		ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、しめじ、にんじん、まいたけ、 エリンギ、マッシュルーム、いんげん、トマト	あぶら	ハヤシルウ、スープストック	小麦	21.7	25.8	
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき、ハム	もやし、こまつな、にんじん、えだまめ	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、す、さけ	乳・卵・小麦	19.5	22.8
2	水	ごはん			ごはん			642	785
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース	じゃがいも、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお	小麦	25.4	30.6
		ずのもの	ちくわ、わかめ	きゅうり	さとう	す、しょうゆ、しお	小麦	16.6	19.2
3	木	カリカリじゃこ	じゃこ		あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ	小麦	609	741
		ごはん			ごはん			30.4	37.1
		まぐろのさらさあげ	まぐろ	しょうが	かたくりこ、あぶら	しょうゆ、さけ、カレーこ	小麦	18.0	20.8
4	金	ごまあえ		ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	小麦	665	800
		あつあげのみそしる	あつあげ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ		かつおだし、みそ		29.4	34.9
		ガパオライス			むぎごはん			23.1	26.6
7	月	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、 にんにく、パプリカ	さとう、あぶら	さとう、あぶら	しょうゆ、オリーブスターソース、 みりん、さけ、しお、こしょう	小麦	613	739
		きゅうりとこんにやくのあえもの チーズ	チーズ	きゅうり、こんにやく、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す	乳	30.4	36.3
		ごはん			ごはん			16.6	18.7
8	火	さわらのトマトみそだれ	さわら	トマト	さとう	みそ		627	766
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん、もやし、レモンかじゅう	さとう、ごまあぶら	しょうゆ	小麦	27.0	32.5
		たなばたそうめんじる	かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、オクラ、ねぎ	そうめん	かつおだし、こんぶだし、 しょうゆ、さけ、みりん、しお	小麦	23.3	28.1
9	水	ごはん			ごはん			594	733
		とりにくのバリバリやき	とりにく	にんにく		しお、こしょう		23.6	28.8
		こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	こうやどうふ、チーズ	きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	しょうゆ、す、さけ、みりん、しお、 こしょう	乳・小麦	14.7	16.7
10	木	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にら、しいたけ	あぶら	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	卵・乳・小麦	647	788
		げんりようごはん			ごはん			26.1	31.9
		ひやしうどん (うどん、つゆ)			うどん	めんつゆ	小麦	18.6	22.0
11	金	(く)	あぶらあげ、わかめ	きゅうり、もやし、にんじん、しいたけ	さとう	しょうゆ、みりん	小麦	650	794
		ピーマンとぶたにくいため	ぶたにく	ピーマン、たまねぎ、いんげん	あぶら	オリーブスターソース、さけ、しょうゆ、 しお、こしょう	小麦	27.9	33.9
		ごはん			ごはん			21.9	26.0
14	月	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお	小麦	626	778
		オクラのおかかあえ	かつおぶし	オクラ、ほうれんそう	さとう	しょうゆ	小麦	24.2	30.2
		なすのみそしる	あぶらあげ	なす、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ		かつおだし、みそ		18.8	23.0
15	火	ごはん			ごはん			721	818
		さばのしょうがに	さばのしょうがに				小麦	27.4	31.0
		おろしあえ		だいこん、ほうれんそう、しめじ	さとう	かつおだし、しょうゆ	小麦	25.6	27.5
16	水	さつまじる	さつまあげ	たまねぎ、えのき	さつまいも	かつおだし、みそ	小麦	18.6	21.9
		カットパン			コッペパン		小麦・乳	622	751
		ソーセージ	ソーセージ				小麦	20.9	24.4
17	木	ポイルキャベツ		キャベツ				628	764
		ケチャップ				ケチャップ		20.9	24.4
		かばちやポタージュ	ぎゅうにゅう、とりにく、 スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、かばちや、パセリ	バター	クリームスープ、コンソメ、 しお、こしょう	乳・小麦	20.0	23.5
18	金	ごはん			ごはん			622	751
		アジのこうみソース	アジ	ねぎ、にんにく、しょうが	かたくりこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら	しょうゆ、す、さけ	小麦	25.6	30.0
		しそひじきあえ		キャベツ、にんじん		しそひじき	小麦	17.9	20.7
19	土	とうがんとはるさめのスープ	ぶたにく	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ	はるさめ	ちゅうかスープ、とりがらスープ、 しょうゆ、しお、こしょう	小麦	654	786
		ごはん			ごはん			22.7	27.5
		ぶたキムチ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、はくさいキムチ、にら、 にんじん	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、さけ、みりん	小麦	18.6	21.9
20	土	ちゅうかサラダ	ハム	きゅうり、もやし、コーン	はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら	しょうゆ、す	乳・卵・小麦	628	764
		シークワーサーゼリー			むぎごはん			20.9	24.4
		なつやさいカレー			あぶら	カレールウ、ケチャップ、ソース、 カレーこ	小麦	20.0	23.5
21	日	かいそうサラダ	じゃこ、わかめ	だいこん、きゅうり、にんじん	さとう、あぶら	す、しょうゆ、こしょう	小麦	20.0	23.5

※ おはしは毎日持ってきてください。材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

※ 食物アレルギー等での対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。



牛乳は毎日ついています



令和 7年 9月 学校給食予定献立表

高野町学校給食センター
(小学校)(中学校)

日 曜	献 立 名	使用する 食 品 名				アレルギー 表示対象品目 【特定原材料】 えび・かに・ くるみ・小麦・ そば・卵・乳・ 落花生	エネルギー (kcal)	
		赤(あか)のグループ	緑(みどり)のグループ	黄(き)のグループ	調 味 料 他		たんぱく質(g)	脂質(g)
		おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちようしを とどめるもとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの				
1 月	ごはん			ごはん			633	765
	しろみぎかなのレモンソース	メルルーサ	レモンかじゅう	かたくくりこ、あぶら、さとう	さけ、しょうゆ	小麦	28.5	34.9
	ごまあえ		ほうれんそう、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	小麦	17.8	20.7
2 火	ひじきとだいずのいために	ひじき、だいず、ちくわ	こんにやく、にんじん、いんげん	さとう、あぶら	かつおだし、しょうゆ、さけ	小麦	678	832
	ごはん			ごはん			25.1	30.2
	マーボー豆腐	豆腐、ぶたにく	たけのこ、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、 にんにく、しょうが	あぶら、さとう、ごまあぶら、 かたくくりこ	みそ、さけ、しょうゆ、ちゅうかスープ、 トウバンジャン	小麦	23.9	29.0
3 水	ちゅうかサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、コーン	はるさめ、ごま、さとう、 ごまあぶら	しょうゆ、す	乳・卵・小麦	692	850
	なし		なし				28.2	34.2
	ごはん			ごはん			23.0	27.3
4 木	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが、にんにく	かたくくりこ、こむぎご、あぶら、 さとう	しょうゆ、さけ、しお、こしょう	小麦	769	908
	しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ、にんじん			小麦	32.3	38.7
	さつまいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	さつまいも	かつおだし、みそ		28.7	32.3
5 金	ごはん			ごはん			645	798
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		乳・卵・小麦	25.0	30.4
	かんどうに	とりにく、あつあげ、ひらてん、ちくわ	こんにやく、だいこん、にんじん	じゃがいも、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ、 みりん	小麦	16.7	19.5
8 月	にんじんしりしり	ツナ	にんじん、もやし、レモンかじゅう	さとう、ごまあぶら	しょうゆ	小麦	629	771
	げんりょうごはん			ごはん			30.7	37.7
	ひやしちゅうか (めん、たれ)			ちゅうかめん	ひやしちゅうかのたれ	小麦	19.3	23.1
9 火	(ぐ)	ハム	きゅうり、もやし、コーン、しいたけ			乳・卵・小麦	663	801
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しょうが	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	小麦	23.4	27.1
	ごはん			ごはん			22.7	26.1
10 水	マグロのいそふうみ	マグロ、あおのり	しょうが	こむぎご、かたくくりこ、あぶら、 さとう	さけ、しょうゆ、みりん	小麦	689	863
	ナムル		もやし、こまつな、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ	小麦	29.9	37.7
	かきたまじる	たまご、豆腐	たまねぎ、えのき、ねぎ	かたくくりこ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ	卵・小麦	23.0	28.9
11 木	なつやさいカレー			おぎごはん			592	7.7
	ぶたにく、ぎゅうにく	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、 ピーマン、トマト、にんにく、しょうが	あぶら	あぶら	カレールー、ケチャップ、ソース、カレーこ	小麦	30.7	35.0
	ひじきとえだまめのサラダ	ひじき、ハム	もやし、こまつな、えだまめ、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、す	乳・卵・小麦	14.3	16.4
12 金	スティックチーズ	チーズ				乳	679	827
	ごはん			ごはん			32.1	39.4
	はっぱうさい	ぶたにく、うずらたまご、いか、えび	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、 たけのこ、ピーマン、しょうが、しいたけ	さとう、ごまあぶら、あぶら、 かたくくりこ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープ、しお、 こしょう	卵・えび・小麦	23.7	28.3
16 火	あげシューマイ	シューマイ		あぶら		小麦	16.5	19.0
	きゅうりとこんにやくのあえもの		きゅうり、こんにやく、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す	小麦	664	812
	ごはん			ごはん			22.9	25.1
17 水	ホキのオニオンガーリックソース	ホキ	たまねぎ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	小麦	20.6	22.8
	あさりのごまドレッシングあえ	あさり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、す	小麦	676	870
	どうにゅうスープ	ぶたにく、どうにゅう	たまねぎ、にんじん、こんにやく	じゃがいも	かつおだし、みそ、しょうゆ	小麦	26.2	33.2
18 木	にしよくそばろどん			ごはん			21.3	26.5
	(とりそばろ)	とりにく	しょうが	さとう、あぶら	みりん、しょうゆ、さけ	小麦	658	805
	(たまご)	たまご、豆腐		さとう、あぶら	しお	卵	26.3	31.7
19 金	おひたし	かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	さとう	しょうゆ	小麦	23.8	28.6
	けんちんじる	あつあげ	こんにやく、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	さとういも	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ	小麦・乳	653	802
	カットパン			コッペパン		小麦・乳・卵	31.9	38.8
22 月	コロッケ、ソース	コロッケ		あぶら	ソース	小麦・乳・卵	23.4	28.0
	ポイルキャベツ		キャベツ				670	822
	あさりのチャウダー	あさり、とりにく、ぎゅうにく、 スミルミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ	バター	クリームスープ、スープストック、しお、 こしょう	乳・小麦	26.0	31.9
24 水	ごはん			ごはん			22.4	27.0
	かぼちゃのにくじゃがふう	ぶたにく、あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ、しらたき、いんげん、 にんじん	あぶら、さとう	かつおだし、しょうゆ、さけ、みりん	小麦	574	691
	しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ、しおこんぶ、かつおぶし	きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん	さとう	うめびしお、しょうゆ	小麦	25.3	30.6
25 木	かりかりじゃこ	じゃこ		あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ	卵・乳・小麦	15.0	17.1
	げんりょうわかめごはん	わかめ		ごはん				
	きつねうどん	あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、ねぎ、しいたけ	うどん、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ、 みりん、しお	小麦		
26 金	ごぼうサラダ	ハム	キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	乳・卵・小麦		
	チキンライス	とりにく	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、コーン、 マッシュルーム、グリーンピース	ごはん、あぶら	ケチャップ、しお、こしょう			
	さつまいもときのこのクリームスープ	ベーコン、ぎゅうにく	たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん、パセリ	さつまいも	ペンチメルソース、コンソメ、しお、 こしょう	乳・卵・小麦		
29 月	フルーツゼリー		みかん、パイナップル		ゼリーのもと			
	ごはん			ごはん				
	しろみぎかなのハニーマスタードソース	しろみぎかなフライ		あぶら、はちみつ、さとう	マヨネーズ、しょうゆ、マスタード	小麦・卵		
30 火	カラフルサラダ	ツナ	こまつな、コーン、パプリカ、えだまめ、 レモンかじゅう	オリーブオイル、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	小麦		
	やさしいスープ		たまねぎ、キャベツ、もやし、いんげん		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	小麦		
	ぎゅうにくとごぼうのおすし	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん、えだまめ、しょうが	ごはん、さとう、ごま、あぶら	す、しお、しょうゆ、さけ	小麦		
24 水	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎご、かたくくりこ、あぶら		小麦		
	なすのみそしる	あぶらあげ	なす、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ		かつおだし、みそ			
	ごはん			ごはん				
25 木	グリルチキンパーベキューソース	とりにく	たまねぎ、りんご、にんにく		しょうゆ、ケチャップ、さけ、みそ	小麦		
	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ、きゅうり	じゃがいも、さとう、あぶら	マヨネーズ、す、しお、こしょう	乳・卵・小麦		
	もずくスープ	豆腐、もずく	はくさい、ねぎ	かたくくりこ	しょうゆ、さけ、とりからスープ、 コンソメ、しお	小麦		
26 金	ごはん			ごはん			653	802
	さばのつけやき	さば	しょうが	さとう	しょうゆ、みりん、さけ	小麦	31.9	38.8
	ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん		ゆかり		23.4	28.0
29 月	とんじる	ぶたにく、豆腐、あぶらあげ	だいこん、ごぼう、にんじん、こんにやく、ねぎ	さとういも	かつおだし、みそ		670	822
	ごはん			ごはん			26.0	31.9
	ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ、ソース、ワイン		22.4	27.0
30 火	こんにやくソテー	やきぶた	しらたき、こまつな、コーン、にんじん、しょうが	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ	卵・乳・小麦	574	691
	あいしょうじる	ソーセージ、ぎゅうにく	たまねぎ、えのき、にんじん	じゃがいも	かつおだし、みそ、こしょう	乳	25.3	30.6
	ぶたとじどん			おぎごはん				
30 火	かいそうサラダ	たまご、ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	さとう	かつおだし、しょうゆ、みりん	卵・小麦	25.3	30.6
	オレンジ	かいそうミックス	きゅうり		あおじそドレッシング	小麦	15.0	17.1
	オレンジ		オレンジ					

※ おはしは毎日持ってきてください。材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

※ 食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。



牛乳は毎日ついてます



令和 7年 10月 学校給食予定献立表

高野町学校給食センター
(小学校)(中学校)

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示対象品目 【特定原材料】 えび・かに・ くるみ・小麦・ そば・卵・乳・ 落花生	エネルギー(kcal)	
			赤(あか)のグループ	緑(みどり)のグループ	黄(き)のグループ	調味料他		たんぱく質(g)	
			おもにからだをつくる ものになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの			脂質(g)	
1	水	ごはん			ごはん			615	740
		アジのぶりからソース	アジ	ねぎ、しょうが、にんにく	かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	小麦	26.8	31.6
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ、にんじん			小麦	17.9	20.7
2	木	なめこじる	とうふ	だいこん、なめこ	じゃがいも	みそ、かつおだし		589	713
		ピピンパ			むぎごはん			22.2	26.9
		(にくそぼろ)	ぶたにく	ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、こしょう	小麦	19.1	22.3
3	金	(ナムル)		もやし、ほうれんそう、にんじん	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、トウバンジャン	小麦		
		わかめスープ	とうふ、わかめ	コーン、しいたけ	はるさめ	しょうゆ、ちゅうかスープ、さけ、しお、こしょう	小麦		
		ごはん			ごはん			656	801
6	月	とりにくのマリアソース	とりにく	トマト、しょうが	かたくりこ、あぶら、さとう	ソース、しょうゆ、さけ	小麦	28.0	34.0
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ、ブロッコリー、コーン	さとう、オリーブオイル	す、しょうゆ、しお、こしょう	小麦	22.2	26.4
		きのこスープ	とうふ	たまねぎ、こまつな、えのき、しめじ、しいたけ		コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	小麦	612	744
7	火	ごはん			ごはん			612	744
		マグロのわふうマリネ	マグロ	しょうが	こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、す	小麦	28.4	34.5
		キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ、にんじん	ごま			16.6	19.4
8	水	さといものみそしる	あぶらあげ	にんじん、えのき、ねぎ	さといも	かつおだし、みそ		16.6	19.4
		やきぶたチャーハン	たまご、やきぶた	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	ごはん、ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、しお、こしょう	卵・乳・小麦	61.9	74.9
		はくさいとえびだんごのスープ	えびだんご	はくさい、コーン、にんじん	はるさめ、ごまあぶら	さけ、ちゅうかスープ、しょうゆ、しお、こしょう	えび	23.5	28.2
9	木	てづくりくろかんてん	きなこ、かんてん		くろさとう、くずこ、さとう	しお		18	20.9
		ごはん			ごはん			634	785
		さばのみそに	さばのみそに					24.4	30.5
10	金	ごまあえ		キャベツ、ほうれんそう	ごま、さとう	しょうゆ	小麦	20.7	25.2
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	さといも、かたくりこ、さとう	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	小麦	666	812
		ごはん			ごはん			29.2	35.7
11	土	あつあけのちゅうかに	あつあけ、ぶたにく	たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、にんじん、しょうが、にんにく	あぶら、かたくりこ	ちゅうかスープ、オイスターソース、しょうゆ、しお、こしょう	小麦	29.2	35.7
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう	さとう、あぶら	しょうゆ、す	小麦		
		フライビーンズ	だいず	だいこん、ほうれんそう、レモンかじゅう	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうゆ	小麦	21.5	25.4
12	土	てまぎずし(すめし)			ごはん、さとう	す、しお		710	878
		(のり、たまご、ソーセージ、ツナ、チーズ)	のり、たまご、やき、ソーセージ	きゅうり、レモンかじゅう		マヨネーズ、しお、こしょう	卵	31.2	35.9
		とんじる	ぶたにく、とうふ	はくさい、ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ	さつまいも	みそ、かつおだし	卵・乳	25.4	31.6
13	日	ごはん			ごはん			626	765
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく、あつあけ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	じゃがいも、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし	小麦	23.0	27.3
		かきいりわかめサラダ	わかめ	きゅうり、かき	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうゆ、す	小麦		
14	月	うめぼし(うめぼしでげんき!キャンペーン)		うめぼし				16.9	19.8
		ちゅうかどん	ぶたにく、あつあけ、うずらたまご	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、にんにく	さとう、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	しょうゆ、オイスターソース、さけ、ちゅうかスープ、こしょう	卵・小麦	724	892
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん、もやし、レモンかじゅう	さとう、ごまあぶら	しょうゆ	小麦	24.7	30.0
15	火	だいがくいも			さつまいも、さとう、あぶら	しょうゆ、す	小麦	22.1	26.4
		ごはん			ごはん			568	690
		ホキのコチュマヨやき	ホキ			マヨネーズ、コチュジャン、こしょう	卵	25.4	30.7
16	水	おろしあえ		だいこん、ほうれんそう、しめじ	さとう	かつおだし、しょうゆ	小麦		
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ		みそ、かつおだし		16.3	18.5
		ソースカツどん			ごはん			720	817
17	木	(トンカツ、ポイルキャベツ)	トンカツ	キャベツ	あぶら、さとう	ソース、しょうゆ、みりん	小麦・卵	24.9	27.7
		みそけんちんじる	あつあけ	だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	さといも	みそ、さけ、かつおだし			
		おこめのムース			おこめのムース		卵・乳	24.1	25.0
18	金	ごはん			ごはん			669	809
		さわらのしおやき	さわら			しお		35.6	42.9
		すのもの	ちくわ、わかめ	きゅうり	ごま、さとう	す、しょうゆ、しお	小麦		
19	土	とふのこのにもの	とふのこのにもの	はくさい、だいこん、こまつな、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし	小麦	22.8	26.5
		コッペパン			コッペパン		小麦・乳	753	878
		あきあじクリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、こなチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ	さつまいも、くり、バター	ベシメルソース、スープストック、しお、こしょう	乳・小麦	26.8	31.2
20	日	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー、コーン	あぶら、さとう	す、しお、こしょう			
		マーシャルビーンズ			マーシャルビーンズ		乳	27.2	30.9
		げんりようごはん			ごはん			656	812
21	月	カレーうどん	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	うどん、かたくりこ	カレーウ、カレーこ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし	小麦	21.8	26.2
		こうやどうふのからあげ	こうやどうふのからあげ		あぶら				
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	さとう	しょうゆ	小麦	20.3	23.9
22	火	ごはん			ごはん			669	817
		ホイコーロー	ぶたにく、あつあけ	キャベツ、ピーマン、パプリカ、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが	かたくりこ、あぶら、さとう	テンメンジャン、しょうゆ、さけ、トウバンジャン、ちゅうかスープ、こしょう	小麦	24.8	30.3
		ちゅうかサラダ	ハム	きゅうり、もやし、にんじん	はるさめ、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、す	乳・卵・小麦		
23	水	かき		かき				20.4	24.0
		ごはん			ごはん			680	830
		しろみずかなのからあげ	たら		かたくりこ、あぶら	しお、こしょう		26.3	32.0
24	木	ポテトサラダ	ハム	きゅうり、にんじん、コーン	じゃがいも、あぶら、さとう	マヨネーズ、す、しお、こしょう	卵・乳	24.6	29.7
		だいいんのみそしる	とうふ、あぶらあげ	だいこん、えのき、にんじん、ねぎ	みそ、かつおだし			670	815
		ごはん			むぎごはん			19.6	23.2
25	金	カレーライス		たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら、さとう	カレーウ、ケチャップ、ソース、カレーこ	小麦		
		かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	かき、バナナ、みかん、もも、パイナップル	さとう		乳	19	22.2
		ごはん			ごはん			665	769
26	土	にくじゃがコロッケ	にくじゃがコロッケ		あぶら		小麦・乳・卵		
		あざりのごまドレッシング	あざり	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、す	小麦	23.3	27.2
		かきたまじる	たまご、とうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	かたくりこ	しょうゆ、さけ、かつおだし、こんぶだし	卵・小麦	21.3	23.3
27	日	ごはん			ごはん			626	808
		おてんぷうに	あつあけ、うずらたまご、ちくわ、きゅうに	だいこん、こんにゃく	さとう	しょうゆ、さけ、みりん、かつおだし、こんぶだし	卵・小麦	24.7	32.0
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう、キャベツ、ほうれんそう	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	乳・卵・小麦		
28	月	にゅうさんきんいんりよう(中のみ)	にゅうさんきんいんりよう				乳	21.4	26.1
		げんりようごはん			ごはん			745	875
		しょうゆラーメン	ぶたにく、なると	もやし、はくさい、コーン、メンマ、ねぎ	ちゅうかめん、ごまあぶら	しょうゆラーメンスープのもと	小麦	22.8	26.8
29	火	はるまき	はるまき		あぶら		小麦		
		ひじきナムル	ひじき	もやし、こまつな、にんじん	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	小麦	27.9	30.3
		ごはん			ごはん			715	838
30	水	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ			あぶら	小麦	24.0	27.9
		チゲなべふうに	とうふ、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、はくさいキムチ、えのき、しいたけ、にら、にんにく	さとう、ごまあぶら、あぶら	しょうゆ、みそ、さけ、みりん	小麦		
		りんご		りんご				24.3	28.4

※ おはしは毎日持ってきてください。材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

