

| 行事等 | 日曜日 | 献立 | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | | あか | | みどり | | き | | 調味料 | 栄養価 | | | | | | |
|------------------|--------------|--------------|----------------|----|---|---|-----|----|----|----------------------------|-------------------------------|---------------------|---|-----|----------------------------|----------------------------|-------------|-----------|----------|---------------------|--------------|
| | | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | エビ | カニ | 主に体をつくるものになる食品 | | 主に体の調子を整えるものになる食品 | | | 主にエネルギーのもとになる食品 | | 小学校 | 中学校 | | | |
| | | | | | | | | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆制品 たんぱく質 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 | 3群 緑黄色野菜 カロテン | 4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維) | | 5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物 | 6群 油脂 (種実) 脂質 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | | | |
| 一 小 な し | 30 日 金 | むぎごはん | | | | | | | | | | | こめ むぎ | | | 733 31.6 30.5 311 | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ピビンバ (にく) | | | | | | | | | | | | | ぶたにく | | にんじん | しょうが にんにく | でんぶん さとう | ごま油 | 酒 テンジンジャン 醤油 |
| | | わかめスープ (やさい) | | | | | | | | | | | | | | | ほうれんそう | もやし | | ごま油 ごま | 醤油 塩 |
| | | わかめスープ | | | | | | | | | | | | | ベーコン とうふ | わかめ | えのきたけ たまねぎ | | ごま油 | 醤油 塩 こしょう 酒 中華だし | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|------------------------------------|---|
| 2 月 | むぎごはん | | | | | | | | | | | | こめ むぎ | | | 671 19.8 33.3 344 | 829 23.4 30.8 359 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | なつやさいカレー | | | | | | | | | | | | | ぶたにく | かぼちゃ トマト ピーマン | | | たまねぎ なす しょうが にんにく | | 米油 | 赤ワイン カレーフレーク ケチャップ ウスターソース カレー粉 | |
| | かいそうサラダ | | | | | | | | | | | | | | くきわかめ とさかのり わかめ こんぶ | | | | キャベツ コーン | さとう | ごま油 | 米酢 醤油 塩 |
| | なしゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | なし | さとう | | |
| 3 火 | ごはん | | | | | | | | | | | | こめ | | | 587 26.4 28.8 290 | 733 31.1 26.0 304 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にしよそぼろ (かつお) | | | | | | | | | | | | | かつお | | | | しょうが | さとう | 米油 | 醤油 酒 | |
| | (いりたまご) | | | | | | | | | | | | | たまご | | | | | さとう でんぶん | 油 | 醤油 塩 昆布だし | |
| | | みそけんちんじる | | | | | | | | | | | | とうふ みそ あぶらあげ | にんじん はねぎ | だいこん ごぼう | じゃがいも | ごま油 | 鰹だし | | | |
| 4 水 | クーブジュシー | | | | | | | | | | | | | ぶたにく かまぼこ | こんぶ | にんじん | | こめ むぎ さとう | 米油 | 酒 中華だし 醤油 昆布だし 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ポーくしゅうまい | | | | | | | | | | | | | ぶたにく とり たら | | | たまねぎ | こむぎこ さとう でんぶん | | 醤油 塩 | | |
| | もずくとたまごのスープ | | | | | | | | | | | | | たまご とうふ | もずく | チンゲンサイ | たまねぎ | でんぶん | 中華だし 塩 醤油 こしょう | | | |
| | | シークワサーゼリー | | | | | | | | | | | | | | | シークワサー | さとう | | | | |
| 5 木 | ちゅうかめん | | | | | | | | | | | | ちゅうかめん | | | 577 25.0 32.6 286 | 740 31.1 31.1 302 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | しょうゆラーメン | | | | | | | | | | | | | ぶたにく なた | | | | にんじん | キャベツ ねぶかねぎ しょうが にんにく | こむぎこ さとう でんぶん | 油 | 醤油 中華だし 塩 こしょう 酒 |
| | あげぎょうざ | | | | | | | | | | | | | ぶたにく | | | | にら | キャベツ たまねぎ しょうが | こむぎこ さとう でんぶん | ごま油 | 醤油 塩 こしょう |
| | | オイキムチ | | | | | | | | | | | | みそ | | | きゅうり | ごま油 | 塩 トウバンジャン | | | |
| 6 金 | ごはん | | | | | | | | | | | | こめ | | | 580 24.7 26.5 285 | 743 30.7 24.0 299 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぶたにくのしょうがやき | | | | | | | | | | | | | ぶたにく | | | | | たまねぎ しょうが | でんぶん さとう | 米油 | 醤油 酒 みりん |
| | しおキャベツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | キャベツ | | 塩 | |
| | | いもだんごじる | | | | | | | | | | | | とりにく | にんじん こまつな | だいこん | じゃがいも でんぶん | | 醤油 みりん 塩 酒 鰹だし | | | |
| 9 月 | しよくパン | | | | | | | | | | | | パン | | | 570 20.8 33.5 300 | 767 27.4 30.3 328 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | メキシカンビーフソテー (ポテ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | じゃがいも | 油 | |
| | (ビーフソテー) | | | | | | | | | | | | | ぎゅうにく ぶたにく | | | | にんじん トマト | たまねぎ にんにく マッシュルーム | | 米油 | ハヤシフレク ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン 洋風だし |
| | きゅうりとコーンのサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | キャベツ コーン きゅうり | さとう | 米油 | 塩 りんご酢 |
| | | いちごジャム | | | | | | | | | | | | | | | いちご | さとう | | | | |
| 10 日 火 | わかめごはん | | | | | | | | | | | | こめ むぎ | | | 570 21.1 29.2 325 | 723 25.4 26.5 346 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | あつやきたまご | | | | | | | | | | | | | たまご | | | | | さとう でんぶん | 油 | 醤油 塩 みりん 酢 鰹だし 昆布だし | |
| | ぶたにくとやさいのいためもの | | | | | | | | | | | | | ぶたにく | | | | こまつな | キャベツ | ごま油 | 醤油 塩 | |
| | | じゃがいもとねぎのみそしる | | | | | | | | | | | | とうふ みそ | にんじん はねぎ | たまねぎ | じゃがいも | | 鰹だし | | | |
| 11 水 | ごはん | | | | | | | | | | | | こめ | | | 584 25.2 30.7 350 | 733 30.3 27.7 378 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | タコライス | | | | | | | | | | | | | ぶたにく だいた とりにく | チーズ | | | にんじん トマト ピーマン | たまねぎ にんにく | さとう | 米油 | ケチャップ 酒 フリパウダー 塩 ウスターソース カレー粉 こしょう |
| | ポイルドキャベツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | キャベツ | | | |
| | | とうふとわかめスープ | | | | | | | | | | | | ベーコン とうふ | わかめ | チンゲンサイ | もやし | でんぶん | ごま ごま油 | 醤油 酒 塩 こしょう 中華だし | | |

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三校分の給食を作っています。行事等で各学校の実施日を確認してください。

※こんにやくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

