



日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
2 (月)	えだまめ 枝豆ごはん	こめ					えだまめ	しお さけ	山田小学校 5年生なし
	もずくのみそ汁			とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ	にほしこ みそ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ いちみつがらし	
	れいとうみかん						みかん		
エネルギー (kcal)									
小600									
中732	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
3 (火)	ごはん	こめ							大野小学校 5年生なし 山田小学校 5年生なし 黒崎中学校 なし
	さつまいも汁	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	にほしこ みそ	
	さばのゆず塩こうじ焼き	さとう		さば				しおこうじ みりん ゆずかじゅう	
	切り昆布の煮つけ	さとう	あぶら	さつまいも うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん	しょうゆ にほしこ	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
4 (水)	ごはん	こめ							大野小学校 5年生なし
	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	しょうゆ しお がらスープ ラーゆ	
	あげぎょうざ	でんぷん さとう こめこ こむぎこ みずあめ	あぶら	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にんにく	しょうゆ しお	
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり	す しょうゆ しお	
小705									
中854	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (木)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ							山田小学校 2年生 やまばと なし
	あきやさい 秋野菜のドライカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース	カレーこ カレールウ ソース ウィン ケチャップ しお	
	コーンサラダ		あぶら			ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
	えだまめ 枝豆						えだまめ	しお	
小691									
中850	ブルーベリーのむヨーグルト				のむヨーグルト		ブルーベリー		
6 (金)	ごはん	こめ							
	あき 秋なすのみそ汁			とうふ あぶらあげ			なす たまねぎ	にほしこ みそ	
	あじの南蛮漬け	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ いちみつがらし	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	
小663									
中829	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
9 (月)	ごはん	こめ							
	おやこに 親子煮	じゃがいも ふ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	しお さけ けずりぶし しょうゆ	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいず		にんじん	ごぼう	みそ さけ	
	ごまいりたくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	しお	
小611									
中767	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
10 (火)	ごはん	こめ							
	やさい じり 野菜汁	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう こんにゃく	にほしこ しょうゆ しお	
	さばのみそ煮	さとう		さば			しょうが	みそ みりん	
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	
小634									
中787	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
11 (水)	ソフトめん	ソフトめん							
	ミートソース		あぶら	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース	ケチャップ ウィン ソース ハヤシルウ がらスープ こしょう	
	こんにゃくサラダ		あぶら		わかめ		こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ こしょう しお	
	なし						なし		
小661									
中870	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
12 (木)	ごはん	こめ							山田小学校 1年生なし 立山小学校 5年生なし
	きのこ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	しめじ しいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	にほしこ みそ	
	だいず とりにく 大豆と鶏肉のごまがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま	だいず とりにく			しょうが	しょうゆ	
	ちゅうか 中華きゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	す しょうゆ しお いちみつがらし	
小634									
中796	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
13 (金)	ようふうさんしよく 洋風三色ライス	こめ さとう でんぷん	とんし あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	しお こしょう	立仏小学校 5年生なし
	あさりいりクリームスープ	じゃがいも	あぶら	あさり ベーコン しろいんげんまめ	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ からスープ しお こしょう	
	ごまいりわかめサラダ		ごま あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり	す しょうゆ こしょう しお	
	ぶどう						ぶどう		
小618 中783	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
17 (火)	ごはん	こめ							つき みこんだて お月見献立
	だんご じる 団子汁	しらたまもち		とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん けずりぶし しお	黒崎中学校 なし
	さんまのかば焼き	でんぷん さとう	あぶら	さんま				しょうゆ みりん さけ	
	しお 塩もみ					にんじん	キャベツ きゅうり	しお	
つきみ お月見ゼリー	さとう みすあめ	あぶら		かんてん		ブルーベリー いちご りんご みかん			
小697 中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18 (水)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	しょうゆ みりん さけ	
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	にほしこ さけ けずりぶし しょうゆ しお	
	あつや 厚焼きたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				す しお みりん かつおぶし	
	きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	しお	
小592 中744	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 (木)	ココアパン	パン さとう						ココア	
	あさりと豆腐のスープ			あさり とうふ		こまつな	ねぎ もやし	からスープ しょうゆ しお こしょう	
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず			たまねぎ	カレーこ しお みりん しょうゆ こしょう	
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
小613 中767	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
20 (金)	ごはん	こめ							大野小学校 2年生なし 山田小学校 なし
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	みりん しょうゆ しお	
	ごまいりじゃこ昆布	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ			しょうゆ みりん	
	ふうみ 風味づけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	
小611 中750	ヨーグルト				ヨーグルト				
ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう				
24 (火)	むぎ 麦ごはん	こめ むぎ							
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	カレーこ チャツネ カレールウ ケチャップ しお	
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン もも りんご ぶどう	しょうゆ しお	
	ふくじん 福神づけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	しょうゆ しお みりん す	
小695 中854	かさかな かんそう小魚	さとう			かたくちいわし			しょうゆ しお	
ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう				
25 (水)	ごはん	こめ							
	もずくのかきたま汁	でんぷん		とうふ たまご	もずく		ねぎ しめじ	しょうゆ みりん しお にほしこ	
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			こしょう	
	やさい 野菜のきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら	ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん	
小624 中804	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
26 (木)	ごはん	こめ							コシヒカリ給食
	とん汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	みそ にほしこ	黒崎南小学校 5年生なし 黒崎中学校 なし
	いさば いかの磯辺フライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	いか	あおのり			しお	
	ごまいりくきわかめと もやしのサラダ		ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	しお こしょう す しょうゆ	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
27 (金)	ごはん	こめ							黒崎南小学校 5年生なし
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん	
	アーモンドいりちりめ んじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	
	かおりあえ					にんじん しそ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ	
小622 中778	アップルシャーベット	さとう					りんご		
ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう				
30 (月)	マーボー丼 (ごはん)	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	みそ しょうゆ トウバンジャン さけ からスープ オイスターソース	
	ごまいり切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	
	メロン						メロン		
小610 中759	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				