

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (水) エネルギー - (kcal) 小 637 中 795	ごはん	こめ						
	すきやき	さとう	あぶら	ぶたにく やきとうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ こんにゃく	
	あつや たまご 厚焼き卵	さとう こめでんぷん	あぶら	たまご				
	こんぶまめ 昆布豆	さとう		だいず	こんぶ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (木) 小 621 中 766	ごはん(コシヒカリ)	こめ						黒崎南小5年生なし
	きのこ入り豚汁	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	
	さばのみそ煮	さとう とうもろこしでんぷん		さば みそ			しょうが	
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (金) 小 597 中 750	ごはん	こめ						黒崎南小5年生なし
	じゃがいもの中華煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	
	はるまき 春巻	はるさめ こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら とんし	だいず		にんじん なら	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ	
	ふうみづ 風味漬				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (月) 小 594 中 729	ごはん	こめ						【お月見こんだて】
	きのこのみそ汁	さといも		あぶらあげ みそ			ぶなしめじ まいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	
	ほっけの塩焼き			ほっけ				
	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	
つきみ 月見だんご	じょうしんこ さとう みずあめ							
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
7 日 (火) 小 646 中 789	ごはん	こめ						【アルビde給食】
	たまご 卵スープ	じゃがいもでんぷん		とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	プロサッカー選手の 食事をアレンジして 給食にとり入れまし た。
	ヤンニョムチキン	じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			にんにく	
	こまつな 小松菜のナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	
みかんゼリー	さとう					みかんかじゅう		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (水) 小 580 中 760	おおむぎ 大麦めん	おおむぎこ こむぎこ						黒崎中2年生なし
	かしわ汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく	
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (木) 小 593 中 749	さつまいもごはん	こめ さつまいも						【大根給食】
	だいこん 大根のみそ汁			あぶらあげ だいず みそ		こまつな	だいこん ねぎ	大根のみそ汁には、 西区産の大根を使用 します。
	たまごいり 卵入りいりとうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご とりにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ こんにゃく	
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ とうもろこしでんぷん					ブルーベリーかじゅう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (金) 小 593 中 741	ごはん	こめ						大野小なし 黒崎南小なし 立佷小なし
	ごまみそ汁	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	さけ	チーズ			
	ごしきづ 五色漬	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (火) 小 639 中 796	ごはん	こめ						黒崎南小なし 立佷小なし
	マーボー丼の具	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (水) 小 672 中 878	ごはん	こめ						
	さつまいも汁	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら			ししゃも		
	チーズ入りきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16 日 (木) 小 590 中 746	こめここくとう 米粉黒糖コッペパン	こめこ こむぎこ さとう くるさとう	ショートニング			だっしふんにゅう		立佷小1・2年生なし
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ		ぎょにく		にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	とりにく 肉のてり焼き	さとう		とりにく				
	こまつな ツナサラダ		あぶら	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

17日 (金) 小648 中816	ごはん	こめ					山田小1年生なし
	チキンカレー	じゃがいも こめ じゃがいもでんぷん さつまいも さとう	あぶら ラード	とりにく レンズまめ		にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかん もも パイン りんご	
20日 (月) 小616 中779	ごはん	こめ					大野小なし
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮 じゃがいものきんぴら	さとう じゃがいも さとう	アーモンド あぶら		ちりめんじゃこ		
21日 (火) 小587 中732	ごはん	こめ					山田小3年生なし
	のっぺい汁	さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく
	豆腐ハンバーグ	さとう じゃがいもでんぷん	とんし	だいす とりにく とうふ			たまねぎ
22日 (水) 小599 中736	ごはん	こめ					大野小なし 黒崎南小6年生なし
	白菜と打ち豆のみそ汁	じゃがいも		だいす みそ		こまつな	えのきたけ はくさい
	さばのカレーてり焼き			さば			
23日 (木) 小618 中785	ごはん	こめ					
	小松菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ
	大豆コロッケ	こむぎこ さとう じゃがいも じゃがいもでんぷん とうもろこしでんぷん タピオカでんぷん	あぶら	だいす			
24日 (金) 小648 中807	ごはん	こめ					大野小なし
	わかめふりかけ	さとう とうもろこしでんぷん		かつおけずりぶし	わかめ のり		まっちゃ
	肉だんごと白菜のスープ	さとう	あぶら	とりにく だいす		にんじん こまつな	しいたけ はくさい たまねぎ にんにく しょうが
27日 (月) 小578 中727	ごはん	こめ					黒崎南小なし 立仏小なし
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく
	豚肉のごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが
28日 (火) 小588 中726	ごはん	こめ					
	菜めし	こめ さとう		かつおけずりぶし		ひろしまな きょうな だいこんな	
	鶏ごぼう汁			とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ こんにゃく
29日 (水) 小689 中862	ごはん	こめ					黒崎中なし
	カレー味ごはん		あぶら				
	鶏肉ときのこのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター (乳)	とりにく しろいんげんまめ	だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン ぶなしめじ たまねぎ
30日 (木) 小652 中810	ごはん	こめ					
	かきたまスープ	じゃがいもでんぷん		とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ
	豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく
31日 (金) 小601 中735	ごはん	こめ					
	野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく
	白身魚のたたき揚げ	じゃがいもでんぷん	あぶら	スケソウタラ			
切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
パンブキンパバロア	さとう みずあめ		とうにゅう		かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

