

日 (曜)	こんだて	黄の食品		赤の食品		緑の食品		調味料 その他	備考
		エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる			
3 (月)	ごはん	こめ							
	だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ		こまつな	だいこん	にぼしこ みそ	
	しろみさかな あ 白身魚のたつた揚げ	でんぶん	あぶら	たら				しょうゆ みりん	
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ いちみつとうがらし	
小584									
中725	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
4 (火)	ごはん	こめ							大野小学校 6年生 給食なし
	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 こんにゃく	しょうゆ みりん しお	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	
	たくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	しお	
小625									
中764	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (水)	むぎい あじ 麦入りカレー味ごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ	大野小学校 6年生 給食なし
	キーマカレー	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 グリーンピース	カレーこ ソース カレールウ	
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう	
	ジューシーフルーツ						ジューシーフルーツ		
小655									
中816	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
6 (木)	な 菜めし	こめ さとう				ひろしまな きょうな だいこな		しお かつおぶしこ	黒埼南小学校 1年生 給食なし
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	がらスープ しお にぼしこ しょうゆ こしょう	
	はるまき	こむぎこ みずあめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ラード ショートニング	ぶたにく だいずこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ しお	
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	しお こしょう しょうゆ	
小568	(中) チーズ				チーズ				
中766	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
7 (金)	ごはん	こめ							
	もやしのみそ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	もやし	にぼしこ みそ	
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら	とりにく だいず	チーズ			しお	
	こちくまめ 五目豆	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん	
小625									
中776	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
10 (月)	ごはん	こめ							山田小学校 4年生 黒埼中学校 給食なし
	こんさいじる 根菜汁	じゃがいも		あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にぼしこ みそ	
	しおや ますの塩焼き			ます				しお	
	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576									
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
11 (火)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 2年生 黒埼中学校 給食なし
	トマトと卵のスープ	でんぶん		とうふ たまご		にんじん トマト	きくらげ レタス ねぎ	がらスープ しお しょうゆ にぼしこ こしょう	
	レバー入りメンチカツ	でんぶん パンこ	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 しょうゆ こしょう	
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	しお	
小608									
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
12 (水)	ちゅうか 中華めん	ちゅうかめん							
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	みそ しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ にぼしこ	
	ぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ	とんし あぶら	ぶたにく とりにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお す	
	き ぼ だいこん 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	
小606									
中807	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
13 (木)	ごはん	こめ							
	しん 新じゃがのみそ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	えのきたけ	にぼしこ みそ	
	こ 小いわしの天ぷら	こむぎこ でんぶん	あぶら		カタクチイワシ			しお	
	ひじきの炒め煮	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	しょうゆ みりん	
小604									
中760	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
14 (金)	むぎい 麦入りパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカこ	
	にく とり肉とあさりの クリームソース		あぶら	あさり とりにく 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 しめじ	ホワイトルウ がらスープ こしょう しお	
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
	さくらんぼ						さくらんぼ		
小620									
中784	のむヨーグルト				のむヨーグルト				

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
17 (月)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 立仏小学校 黒埼中学校 給食なし
	とん汁 ^{じる}	じゃがいも		なまあげ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	にぼしこ みそ	
	い ^{いそべ} かの磯部フライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	いか	あおのり			しお	
	もやしサラダ		あぶら ごま			ピーマン	コーン もやし きゅうり	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				
18 (火)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 黒埼中学校 給食なし
	たまご ^い い ^{ちゅうかう} 中華風コーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	しお しょうゆ こしょう がらスープ にぼしこ	
	ポークシューマイ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	しお	
	チャプチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	さけ がらスープ しょうゆ しお いちみつがらし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 (水)	ごはん	こめ							
	わらびのみそ汁 ^{しる}	じゃがいも		とうふ あぶらあげ			わらび えのきたけ	にぼしこ みそ	
	あじ ^{なんばんづ} の南蛮漬	でんぶん 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	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
20 (木)	こめこ 米粉パン	こめこパン							
	りんごジャム	みずあめ さとう					りんご		
	やさ ^い い野菜スープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	がらスープ こしょう しょうゆ しお	
	ハンバーグの ケチャップソース	おおむぎ パンこ こむぎこ こめこ でんぶん さとう		ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	フイオン しお ケチャップ ソース あかワイン	
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ	しお こしょう	
21 (金)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		しお うめず	
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	
	ぶたにく ^{だいず} の ^あ 大豆の揚げ煮	でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	しょうゆ カレーこ	
	アップルシャーベット						りんご		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
24 (月)	マーボー ^{どん} 丼 ^{むぎ} (麦ごはん)	こめ むぎ さとう でんぶん	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	しょうゆ みそ トウバンジャン がらスープ さけ オイスターソース	黒埼南小学校 4年生 給食なし
	ちゅうか ^か 中華サラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す しお	
	すいか ^い						すいか		
25 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
	かつおふりかけ	さとう でんぶん		かつおけずりぶし	のり		まっちゃん	しお	
	もずくのみそ汁 ^{しる}			とうふ	もずく		だいこん ねぎ えのきたけ	にぼしこ みそ	
	とりにく ^あ の鶏肉のカレー揚げ	でんぶん	あぶら	とりにく				しょうゆ さけ カレーこ	
26 (水)	アーモンド入り シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	す しお こしょう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
27 (木)	ごはん	こめ							黒埼南小学校 6年生 立仏小学校 6年生 給食なし
	じゃがいもの オイスターソース煮 ^に	じゃがいも さとう でんぶん	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	がらスープ しお オイスターソース みりん しょうゆ トウバンジャン	
	チーズオムレツ	でんぶん さとう	あぶら	たまご	チーズ			チキンスープ す	
	ふうみ ^み 風味漬 ^づ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
28 (金)	ようふうさんしよく ^{しよく} 洋風三色ごはん	こめ	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	黒埼南小学校 6年生 立仏小学校 6年生 給食なし
	ワントンスープ	ワントン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	
	えび ^{あげ} のから揚げ	でんぶん	あぶら	えび					
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	
	レモンゼリー	さとう みずあめ			かんてん		レモン		
29 (土)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				黒埼南小学校 6年生 立仏小学校 6年生 給食なし
	ごはん	こめ							
	さわ ^に い沢煮わん	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	にぼしこ けずりぶし しょうゆ さけ しお	
	さば ^{てりや} の照焼き	みずあめ さとう でんぶん		さば				しょうゆ す しお	
	ごま ^す 酢あえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す	
30 (日)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				