

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等		
1月		おおしまきょうとうせんせい す みそしる 大島教頭先生の好きなお味噌汁 ~ あぶらあ えのきの味噌汁 ~					675 24.8	
		ごはん	米					
		さんま竜田	でん粉、菜種油	さんま	しょうが	白しょうゆ、みりん		
		あぶらあ えのきの味噌汁		みそ、油揚げ	えのきだけ、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		ひじきのマリネ	きび糖、油	ひじき	ホールコーン、きゅうり、大根、赤ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、穀物酢、塩		
2火		むぎごはん	麦、米				583 24.6	
		まいぼーどうふ 麻婆豆腐	油、ごま油、でん粉、きび糖	豆腐、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、干しいたけ	トウバンジャン、しょうゆ、酒、ポークガラスープ		
		きわかめのナムル	きび糖、油	きわかめ	緑豆もやし、きゅうり、しょうが	塩、しょうゆ、酢、トウバンジャン		
3水		さつまいもごはん	米、さつまいも			酒、塩	598 19.6	
		ひよこ豆とアーモンドの甘辛	米粉、アーモンド、黒砂糖、菜種油	ひよこ豆		しょうゆ、みりん		
		とんじり 豚汁	油、じゃがいも	豚肉、みそ	ごぼう、人参、こんにゃく、大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
4木		むぎごはん	麦、米				656 24.1	
		ポークカレー	じゃがいも、油、米粉	豚肉、ベーコン	玉ねぎ、玉ねぎ加工物、人参、セロリ	ポークガラスープ、ウスターソース、中濃ソース、クローブ粉、塩、こしょう、カレー粉		
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	塩、しょうゆ、酒、酢		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
5金		コッペパン		脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC	553 16.5	
		セルフ焼きそばパン	小麦、マーガリン、砂糖	焼そば(ソース味)、油	青のり、豚肉	緑豆もやし、キャベツ、玉ねぎ		ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう
		ひよこ豆とシーフードのトマト煮	じゃがいも、油、きび糖	いか、あさり、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	酒、チキンガラスープ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう、トマトケチャップ		
		りんご		りんご				
9火		やきにく 焼肉チャーハン	米、ごま油、油	豚肉	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、ピーマン、玉ねぎ加工物	酒、塩、こしょう、しょうゆ	522 24.3	
		わかさぎ 小麦粉フリッター	でん粉、玄米粉、油、菜種油	わかさぎ		塩、酵母エキス、香辛料、膨張剤		
		あさりと豆腐のスープ		あさり、豆腐	玉ねぎ、人参、あさつき	塩、こしょう、ポークガラスープ、しょうゆ		
10水		の あいご 目の愛護デー ~ブルーベリーゼリー~					553 16.5	
		ごはん	米					
		じゃがいものそばろ煮	じゃがいも、油、きび糖、でん粉	鶏肉	玉ねぎ、人参、しょうが、干しいたけ、たけのこ	しょうゆ、みりん		
		かおり漬け			キャベツ、きゅうり、しょうが	塩、しょうゆ、酒、酢		
		ブルーベリーゼリー	ぶどう糖		ブルーベリー果汁	ゲル化剤、野菜色素、カラメル色素、ビタミンB、クエン酸Na、香料、酸味料		
11木		ミニアップルパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳	乾燥りんご	イースト、塩	700 23.3	
		トマトクリームスパゲティ	スパゲティ、オリーブ油、油、米粉	いか、ベーコン、生クリーム、牛乳、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトピューレ、ホールトマト、にんにく	トマトケチャップ、チキンガラスープ、塩、こしょう		
		カラメルポテト	さつまいも、菜種油、グラニュー糖					
12金		まぐらさわせんせい す みそしる 櫻澤先生の好きなお味噌汁 ~ねぎと豆腐の味噌汁~					620 26.1	
		わかめごはん	米、砂糖	わかめ		塩、酵母エキス		
		さんまの生姜煮	三温糖、でん粉	さんま	しょうが	発酵調味料、しょうゆ、塩		
		ねぎと豆腐の味噌汁		豆腐、みそ	大根、ねぎ	かつおだし、だし昆布		
		こんにゃくサラダ	きび糖、油		サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり、ねぎ	塩、酢、こしょう、しょうゆ		
15月		むぎごはん	麦、米				666 25.8	
		にくじゃが	じゃがいも、油、きび糖	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酒、塩		
		じゃこサラダ	ごま油、ごま、きび糖	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩		
		さい 彩の国納豆		納豆		しょうゆだれ		
16火		カレー南蛮うどん	うどん麺、でん粉	鶏肉、刻み昆布	えのきだけ、人参、ねぎ	かつおだし、アレルギーフリーカレー粉、しょうゆ、塩	564 24.2	
		ししゃものから揚げ	でん粉、菜種油	ししゃも		塩		
		キャベツのレモン和え	きび糖		キャベツ、セロリ、レモン、人参	塩		

日	牛乳	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	調味料等	
17 水	☞	特製デミソースの オムライス	チキンライス 米、砂糖、油、鶏脂	鶏肉	トマトペースト、人参、玉ねぎ、赤ピーマン	チキンエキス、塩、魚介エキス、酵母エキス、香辛料	568 18.2
		野菜スープ	油、米粉	オムレツ(卵、でん粉、砂糖、米粉、塩、油、酢)	玉ねぎ加工物、しめじ、マッシュルーム	トマトケチャップ、ウスターソース、ぶどう酒、チキンガラスープ、しょうゆ	
		ぶどう	油	ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、生しいたけ	塩、こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ	
					ぶどう		
18 木	☞	わかやまけんきょうどりょうり 和歌山県郷土料理 ~ さば飯 ~					596 23.6
		さば飯	米、油	さば	ごぼう、生しいたけ、こねぎ	だし昆布、しょうゆ、酒、塩、みりん、かつおだし	
		お豆とかぼちゃの コロッケ	菜種油、砂糖、油、パン粉、小麦粉、ぶどう糖	金時豆、黒豆、手亡豆、大豆	かぼちゃ	酵母エキス、塩、鉄パン酵母、水溶性食物繊維	
19 金	☞	豆腐の中華煮	米				572 24
		海藻サラダ	油、きび糖、でん粉	豆腐、豚肉、うすらの卵	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜	ホークガラスープ、しょうゆ、酒、オイスターソース、塩	
22 月	☞	ご飯	きび糖、油	海藻ミックス	きゅうり、大根、ホールコーン	塩、しょうゆ、酢	649 26.1
		鶏肉のさっぱり煮	米				
23 火	☞	鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも、油、きび糖	鶏肉、白いんげん豆	玉ねぎ、人参、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、酢	649 26.1
		青のり大豆	米粉、菜種油、きび糖	大豆、青のり		しょうゆ、みりん	
23 火		就学児健診のため2時間授業 (給食無し)					
24 水	☞	ココア揚げパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、菜種油、グラニュー道	脱脂粉乳、小麦たんぱく		イースト、塩、ビタミンC、純ココア	596 20.7
		きのこのクリーム煮	じゃがいも、米粉、油、きび糖	ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、たもぎだけ	塩、こしょう、チキンガラスープ	
		小豆サラダ	油、きび糖	小豆	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、こしょう、酢	
25 木	☞	せいわせんせい すずきのお味噌汁 ~ ふうりの味噌汁 ~					560 26
		秋の祭りご飯	米、酒、きび糖、油	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ、くり、干しいたけ	塩、しょうゆ、みりん	
		さばのピリ辛焼き	砂糖、ごま油	さば	にんにく	しょうゆ、赤唐辛子	
		ふうりの味噌汁		ふうり、みそ	かぶ、えのきたけ、ねぎ	かつおだし、だし昆布	
26 金	☞	紫いもチップス	さつまいも、砂糖、油				587 24
		麦ご飯	麦、米				
		ソイ丼	油、きび糖	大豆、豚肉、ベーコン	春菊	みりん、しょうゆ、アレルゲンフリーカレーパウダー	
29 月	☞	もずくスープ	でん粉	もずく	ねぎ、たけのこ、えのきたけ、小松菜	チキンガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ	606 23.4
		広東麺	中華麺、油、ごま油、でん粉	豚肉、いか	しょうが、人参、小松菜、ねぎ	しょうゆ、塩、ホークガラスープ、こしょう	
30 火	☞	さんぴら春巻き	さつまいも、菜種油、砂糖、小麦粉、でん粉	鶏肉	ごぼう、れんこん、人参、しょうが	しょうゆ、酵母エキス、ホークブイヨン、塩、カイエンペッパー	542 19.1
		中華和え	ごま油、ごま、きび糖	わかめ	緑豆もやし、きゅうり、大根	しょうゆ、酢、塩	
30 火	☞	しよくぶんか かん こんだて フランスの食文化を感じる献立 ~ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム~					542 19.1
		ソフトフランスパン	小麦粉、ショートニング、砂糖	小麦たんぱく		イースト、塩、モルト、ビタミンC	
		ポトフ	じゃがいも、油	ウインナー、豚肉	人参、しめじ、玉ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、ホークガラスープ、酒	
		人参のラペ	オリーブ油、きび糖		人参、バジル、にんにく	酢、塩、こしょう	
31 水	☞	マーマレード	砂糖、水飴		なつみかん、みかん	ゲル化剤、酸味料、香料、クエン酸Na	586 24.4
		ご飯	米				
		親子丼	じゃがいも、油、でん粉、きび糖	鶏肉、卵、生揚げ	玉ねぎ、グリーンピース、人参	しょうゆ、みりん	
31 水	☞	磯香和え	きび糖	刻みのり	緑豆もやし、ほうれん草	塩、しょうゆ、だし昆布	586 24.4
☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。						今月の平均栄養摂取量 エネルギー (kcal)	598
☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。 文書が必要な方は、担任に申し出てください。						たんぱく質 (g)	23.0
※平成30年7月31日に学校給食実施基準が一部改正され、給食栄養摂取基準が変更になりました。						給食栄養摂取基準値 エネルギー(kcal)	650
						たんぱく質 (g)	26.8