








日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1人1日 - たんぱく質	食塩 相当量
17	火	野菜たっぷり豚丼(麦ごはん) 牛乳(乳) ししゃもの米粉揚げ 大根のみそ汁  カミカミメニュー	牛乳(乳) ししゃも 豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 黄パプリカ ピーマン キャベツ 長ねぎ 大根 エリンギ にんにく しょうが	ごはん 大麦 米油 じゃがいも でん粉 米粉	751 kcal	2.9 g
18	水	食パン(乳・麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) 豆腐ナゲット(麦) なごストローネ グレープフルーツ	牛乳(乳) 練乳(乳) たら 大豆 豆腐 豚肉 白いんげん豆 みそ	とうもろこし にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト 枝豆 にんにく グレープフルーツ	パン(乳・麦) 砂糖 水あめ でん粉 なたね油 小麦粉(麦) じゃがいも 大豆油 押し麦 オリブオイル	792 kcal	2.8 g
19	木	ジャージャーめん(ソフトめん(麦)) 牛乳(乳) もやしの青じそドレッシングあえ ブルーベリーヨーグルトマフィン(乳・麦)	牛乳(乳) わかめ 豚肉 大豆 みそ セラチン スキムミルク(乳) 豚肉 プレーンヨーグルト(乳)	もやし きゅうり 青じそ 玉ねぎ しらたき 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ブルーベリー	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま ごま油 きび砂糖 砂糖 大豆油 でん粉 小麦粉(麦) 油 グラニュー糖	902 kcal	4.0 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦) ひじきの油いため みそけんちん汁	牛乳(乳) たら 干しひじき とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 油 きび砂糖 米油 じゃがいも	714 kcal	2.5 g
♪ 入遠野小学校・田人小学校 ♪ 献立の 「入遠野小学校のリクエストメニューです。えいようがたくさん入っているの、たくさん食べてください。」(入遠野小) ♪ リクエスト献立 ♪ CMです「おかずや汁に合う主食を選びました。野菜がたくさんとれて、おながいっばいになれるメニューです。」(田人小)							
24	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒ- さばのみそ煮 ミニトマト 	牛乳(乳) さば みそ 豚肉	長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ミニトマト	ごはん 砂糖 きび砂糖 じゃがいも 	877 kcal	2.4 g
25	水	バーガーパン(乳・麦) 牛乳(乳) 野菜メンチ(麦)・ワサビ フレンチサラダ ジュリエンスープ レモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 寒天	キャベツ 玉ねぎ きゅうり バセリ 赤パプリカ にんじん ピーマン とうもろこし プロッコリー レモン	パン(乳・麦) マーガリン(乳) でん粉 小麦(すま) 砂糖 パン粉(麦) ラード 油 米油 きび砂糖 オリブオイル 水あめ	820 kcal	3.7 g
26	木	ごはん 牛乳(乳) 福島県産とり肉のつくね(麦) こんにやくのきんぴら ならたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 干しひじき さつま揚げ なると 豆腐 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ こんにやく ごぼう 枝豆 なら	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 きび砂糖 ごま	771 kcal	2.5 g
27	金	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレー南蛮) 牛乳(乳) 小松菜としらすの煮びたし きよほう	牛乳(乳) 油揚げ しらす干し 豚肉	小松菜 もやし にんじん  玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きよほう かぼちゃ	ソフトめん(麦) きび砂糖 米粉のルウ 砂糖 でん粉 油 米油	798 kcal	3.2 g
30	月	ごはん 牛乳(乳)  カミカミメニュー さんまの揚げびたし 切り干し大根の甘酢あえ さつま汁	牛乳(乳) とり肉 さんま  糸かまぼこ 豆腐 みそ	こねぎ 切り干し大根 小松菜 にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま さつまいも 	841 kcal	2.6 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※減量ごはん・パン：通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。
 ※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を3回以上とり入れてます! ※はしは持ち帰ってきれいに洗い、毎日清潔なものを使いましょう♪

