

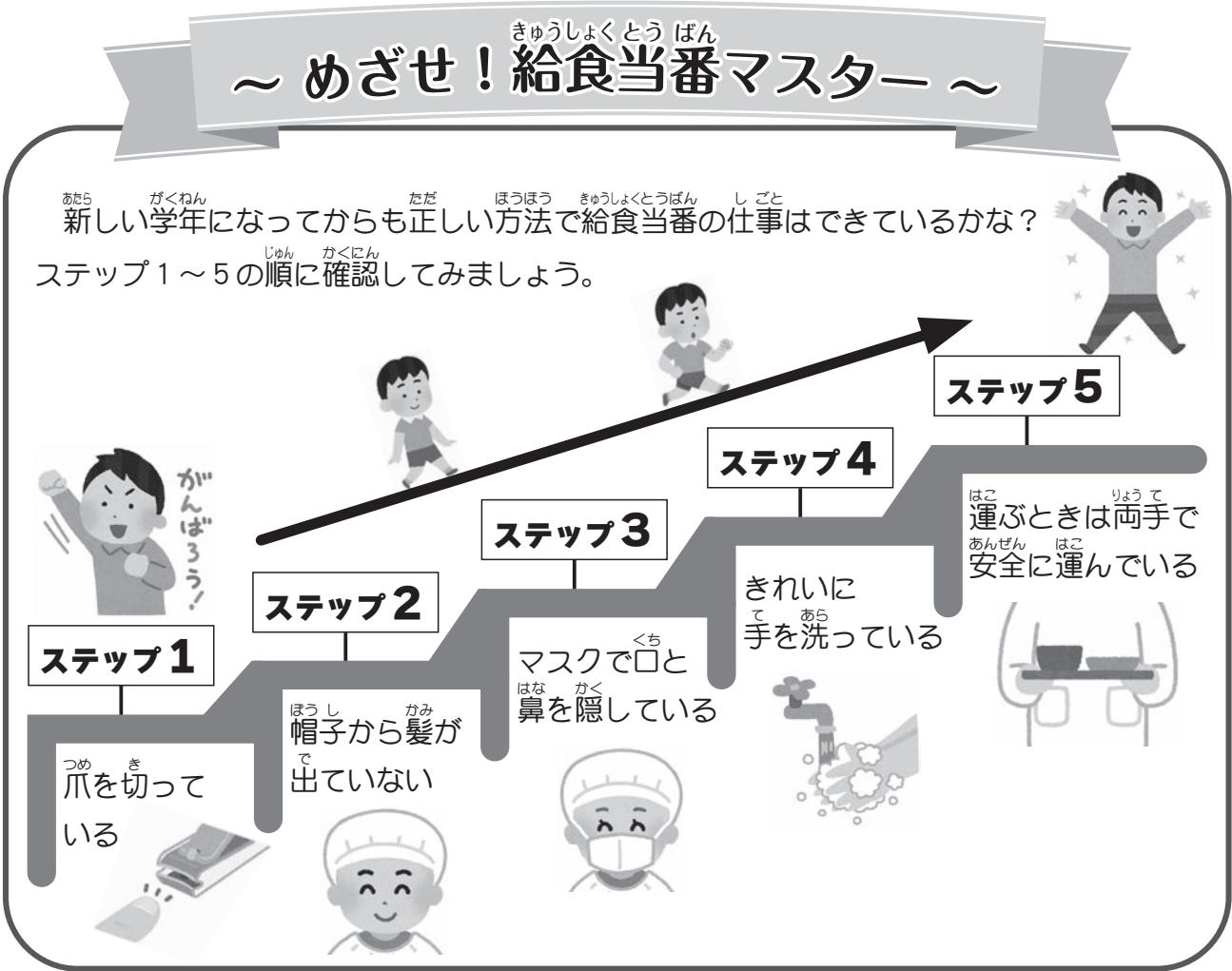
月日	1 日（木）	2 日（金）	7 日（水）	8 日（木）	9 日（金）	12 日（月）
栄養量	エネルギー818kcal、たんぱく質34.5g	エネルギー808kcal、たんぱく質34.7g	エネルギー726kcal、たんぱく質28.8g	エネルギー652kcal、たんぱく質31.2g	エネルギー736kcal、たんぱく質34.1g	エネルギー741kcal、たんぱく質39.4g
献立	ごはん 牛乳 ①みそかつ ②キャベツとコーンのソテー ③わかめのすまし汁 ④牛乳プリン	麦ごはん 牛乳 ①すき焼き煮 ②切干大根の三杯酢 ③かきたま汁	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の卵とじ ②ほうれん草のごまあえ ③なめこのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①かれの煮つけ ②小松菜の煮びたし ③キャベツの吉野汁	ごはん 牛乳 ①鶏肉のごま焼き ②ひじきと切干大根のあえもの ③たまねぎのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①なま節とたけのこのたき合わせ ②小松菜ともやしのごまあえ ③ふのすまし汁
おかずの内容	①豚肉（72）食塩（0.24） こしょう（0.01）小麦粉（5.04） パン粉（12）豆みそ（3.3） 白みそ（0.55）料理酒（1.65） 本みりん（2.2）さとう（1.65） 片くり粉（0.11）けずりぶし（0.22）	①牛肉（44）たまねぎ（66） えのきだけ（11）焼き豆腐（44） 青ねぎ（16.5）切りふ（3.3） なたね油（1.1）さとう（1.98） 料理酒（0.99）こいくちしょうゆ（6.38）	①高野豆腐（9.24）たまねぎ（17.16） にんじん（6.6）さとう（3.57） うすくちしょうゆ（4.62）けずりぶし（0.93） 鶏卵（30.36）片くり粉（0.66）	①かれい（70）三温糖（0.7） 料理酒（1.75）こいくちしょうゆ（1.33） ②小松菜（65）にんじん（10） さとう（0.5）本みりん（1.2） うすくちしょうゆ（2）こいくちしょうゆ（0.5） けずりぶし（0.2）	①鶏肉（78）さとう（1.3） 料理酒（1.3）本みりん（1.3） こいくちしょうゆ（3.9）いりごま（5.2） ②ひじき（3）切干大根（4.5） にんじん（7）コーン（10） なたね油（0.5）さとう（0.8） うすくちしょうゆ（2）けずりぶし（0.5） さとう（0.8）うすくちしょうゆ（1.5） 米酢（2）	①なま節（44）さとう（3.47） 本みりん（2.97）料理酒（4.46） こいくちしょうゆ（2.48）うすくちしょうゆ（2.97） 焼き豆腐（44）たけのこ缶（22）
	②キャベツ（55）にんじん（5） コーン（5）なたね油（0.4） 食塩（0.4）こしょう（0.01）	②切干大根（5）にんじん（10） さとう（0.72）うすくちしょうゆ（1.5） けずりぶし（0.2）さとう（0.45） うすくちしょうゆ（0.9）こいくちしょうゆ（0.45）	②ほうれん草（60）にんじん（5） ねりごま（3.2）本みりん（1.8） こいくちしょうゆ（2.9）けずりぶし（0.1）	②小松菜（65）にんじん（10） さとう（0.5）本みりん（1.2） うすくちしょうゆ（2）こいくちしょうゆ（0.5） けずりぶし（0.2）	②ひじき（3）切干大根（4.5） にんじん（7）コーン（10） なたね油（0.5）さとう（0.8） うすくちしょうゆ（2）けずりぶし（0.5） さとう（0.8）うすくちしょうゆ（1.5） 米酢（2）	②小松菜（65）もやし（20） にんじん（5）すりごま（3.5） ねりごま（1）本みりん（1.7） こいくちしょうゆ（3.4）けずりぶし（0.2）
	③わかめ（3）たまねぎ（25） にんじん（5）けずりぶし（1） だし昆布（0.8）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）	③鶏卵（30）ほうれん草（20） 食塩（0.1）うすくちしょうゆ（2.4） 片くり粉（0.8）けずりぶし（1）	③なめこ（10）たまねぎ（25） 青ねぎ（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）	③キャベツ（40）たまねぎ（20） にんじん（10）けずりぶし（1.9） 本みりん（0.48）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）片くり粉（1.6）	③たまねぎ（25）にんじん（10） みつば（3）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）	③切りふ（2）たまねぎ（25） 青ねぎ（5）けずりぶし（1） だし昆布（0.8）食塩（0.1） うすくちしょうゆ（2.4）
	④牛乳プリン 1個（40）					
後期食	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ	①牛肉→牛ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉、	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、いりごま→ねりごま	①マッシュポテト ②すりごまなし
中期食	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 小麦粉なし、パン粉なし	①牛肉→牛ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、いりごま→ねりごま けずりぶし	①マッシュポテト ②すりごまなし
初期食	①豚肉→豚ひき肉、たまねぎ 小麦粉なし、パン粉なし	①牛肉→牛ひき肉	①高野豆腐→絹ごし豆腐	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ 片くり粉、いりごま→ねりごま けずりぶし	①マッシュポテト ②すりごまなし

月日	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）	19 日（月）	20 日（火）
栄養量	エネルギー768kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー825kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー711kcal、たんぱく質34.3g	エネルギー826kcal、たんぱく質32.9g	エネルギー801kcal、たんぱく質36.1g	エネルギー732kcal、たんぱく質37.3g
献立	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①クリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③りんごゼリー	ごはん 牛乳 ①厚あげの野菜あんかけ ②大根葉とひき肉の炒め物 ③赤だし ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のにらソースあえ ②ほうれん草ともやしのナムル ③コーンスープ	ごはん 牛乳 ①ツナそぼろ丼の具 ②小松菜と油あげの煮びたし ③じゃがいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆の中華煮 ②小松菜と卵の炒め物 ③ビーフンの中華スープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②ひじきのソテー ③スープ
おかずの内容	①鶏肉（36.3）じゃがいも（72.6） たまねぎ（48.4）にんじん（18.15） なたね油（1.21）なたね油（1.21） バター（3.03）小麦粉（4.84） スキムミルク（6.05）ピザ用チーズ（6.05） 食塩（0.99）こしょう（0.01）	①厚あげ（55）三温糖（0.99） こいくちしょうゆ（1.98）けずりぶし（1.1） たまねぎ（27.5）にんじん（11） しょうが（0.55）干しいたけ（0.55） さとう（1.69）うすくちしょうゆ（3.27） 片くり粉（2.18）けずりぶし（0.88）	①鶏肉（78）食塩（0.13） こしょう（0.01）しょうが（1.3） にんにく（0.39）たまねぎ（6.5） にら（6.5）さとう（2.08） 料理酒（1.3）こいくちしょうゆ（3.51）	①まぐろフレーク（36）たまねぎ（18） にんじん（12）しょうが（0.72） なたね油（0.48）三温糖（1.68） 本みりん（1.92）料理酒（1.08） こいくちしょうゆ（3.6）鶏卵（36） けずりぶし（0.12）片くり粉（0.36） 食塩（0.12）なたね油（0.84） きざみり 1袋（0.4）	①豚肉（36.3）大豆（24.2） 干しいたけ（1.21）たまねぎ（30.25） にんじん（12.1）さとう（1.65） 料理酒（1.1）本みりん（1.1） こいくちしょうゆ（4.4）オysterソース（2.2） トウバンジャン（0.11）	①鶏肉（72）食塩（0.12） こしょう（0.01）たまねぎ（21.6） ピザ用チーズ（14.4）トマトケチャップ（7.2）
	②ほうれん草（65）ベーコン（4） にんじん（4）食塩（0.2） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（0.7）	②大根葉（40）牛ひき肉（15） なたね油（0.5）料理酒（0.8） 洋からし（0.05）うすくちしょうゆ（1.7） 本みりん（0.4）	②ほうれん草（70）もやし（20） さとう（1）ごま油（1） うすくちしょうゆ（3.3）米酢（1.5）	②小松菜（65）にんじん（10） 油あげ（12）さとう（0.5） 本みりん（1.1）こいくちしょうゆ（2.7） けずりぶし（0.2）	②小松菜（60）鶏卵（20） 片くり粉（0.2）なたね油（0.5） こしょう（0.01）うすくちしょうゆ（1.8） なたね油（1）	②ひじき（3）にんじん（15） コーン（10）なたね油（1） さとう（0.44）うすくちしょうゆ（1.32） 食塩（0.22）こしょう（0.01）
	③りんごゼリー 1個（40）	③平天（10）たまねぎ（25） みつば（3）けずりぶし（1.9） 豆みそ（5）信州みそ（1）	③たまねぎ（30）にんじん（5） クリームコーン缶（35）けずりぶし（1.9） 食塩（0.2）こしょう（0.01） うすくちしょうゆ（1.84）	③じゃがいも（20）たまねぎ（15） 青ねぎ（5）けずりぶし（1.9） 信州みそ（4）赤みそ（2.4）	③ビーフン（6）もやし（20） にんじん（5）しょうが（0.4） けずりぶし（1.9）食塩（0.24） こしょう（0.01）こいくちしょうゆ（0.4） うすくちしょうゆ（1.84）	③チキンスープ（15） 食塩（0.24）こしょう（0.01） こいくちしょうゆ（0.4）うすくちしょうゆ（1.84） 料理酒（0.8）
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①食塩なし ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 粉チーズ
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 けずりぶし	①食塩なし ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 粉チーズ、チキンスープ
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 けずりぶし	①食塩なし ②油あげ→厚あげ	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉 粉チーズ、チキンスープ



月日	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）	26 日（月）	27 日（火）	28 日（水）
栄養量	エネルギー879kcal、たんぱく質37.2g	エネルギー802kcal、たんぱく質36.6g	エネルギー927kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー806kcal、たんぱく質31.6g	エネルギー650kcal、たんぱく質39.6g	エネルギー848kcal、たんぱく質38.3g
献立	ごはん 牛乳 ①厚あげのごまみそそば ②切干大根の煮つけ ③野菜の沢煮わん ④いりさけ	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②大根葉のおかか炒め ③えのきのみそ汁 ④金時豆の甘煮	ごはん 牛乳 ①カレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③パインゼリー	麦ごはん 牛乳 ①あげたま煮 ②ひじきの五目煮 ③ほうれん草のすまし汁	①しょうゆラーメン 牛乳 ②いかのカレー揚げ ③大根葉とにんじんのごま油炒め	バターうずまきパン 牛乳 ①大豆と鶏肉のトマト煮 ②小松菜のソテー ③コンソメスープ ④チーズ
お か ず の 内 容	①厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 豚ひき肉 (33) しょうが (0.33) じゃがいも (33) にんじん (11) なたね油 (1.1) 三 温 糖 (1.76) 料 理 酒 (0.77) 信州みそ (4.4) うすくちしょうゆ (0.99) すりごま (3.85) ねりごま (2.75) けずりぶし (0.33)	①さ ば (70) しょうが (2.8) 三 温 糖 (0.79) 料 理 酒 (1.53) こいくちしょうゆ (1.61)	①牛 肉 (42) ガリツクワダー (0.12) こしょう (0.01) じゃがいも (66) たまねぎ (72) にんじん (18) しょうが (0.6) なたね油 (1.2) なたね油 (1.2) パ タ ー (4.8) 小 麦 粉 (7.2) カレー粉 (0.96) スキムミルク (6) ピザ用チーズ (6) トマトピューレ (7.2) フルーツチャツネ (3) バーベキューソース (6) ウスターソース (2.4) 食 塩 (0.84) オールスパイス (0.04) こいくちしょうゆ (2.04) ローリエ (0.01)	①油 あ げ (27.5) さ と う (0.99) うすくちしょうゆ (2.31) けずりぶし (0.22) 鶏 卵 (55) 片くり粉 (2.42) たまねぎ (38.5) み つ ば (5.5) うすくちしょうゆ (3.41) けずりぶし (0.44)	①中華めん (192) なたね油 (0.84) 豚 肉 (36) たまねぎ (18) も や し (24) 青 ね ぎ (6) しょうが (0.96) にんにく (0.96) なたね油 (0.6) こしょう (0.01) 豚骨スープ (14.4) だし昆布 (0.84) けずりぶし (3.12) こいくちしょうゆ (7.68) うすくちしょうゆ (3.84)	①大 豆 (24.2) 鶏 肉 (33) たまねぎ (60.5) にんじん (11) ホールトマト缶 (24.2) なたね油 (1.1) トマトケチャップ (4.95) ウスターソース (2.09) 食 塩 (0.44) こしょう (0.01) ローリエ (0.01)
	②切干大根 (6) 平 天 (8) にんじん (10) 三 温 糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3) けずりぶし (2.4)	②大 根 葉 (60) にんじん (15) 花かつお (1.5) なたね油 (0.75) 本みりん (1.95) 料 理 酒 (0.9) うすくちしょうゆ (3.75)	②小 松 菜 (55) にんじん (5) キャベツ (15) すりごま (4) なたね油 (0.8) さ と う (1.3) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.6) 米 酢 (2.5)	②ひ じ き (5) にんじん (5) ご ぼ う (15) つきこんにゃく (8) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.3) うすくちしょうゆ (2) こいくちしょうゆ (2) けずりぶし (1)	②い か (45) 料 理 酒 (0.9) カレー粉 (0.38) 片くり粉 (4.5) なたね油(備用) (2.25)	②小 松 菜 (65) コ ー ン (15) なたね油 (0.7) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)
	③ご ぼ う (15) たけのこ缶 (5) たまねぎ (20) み つ ば (3) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 料 理 酒 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8)	③たまねぎ (25) えのきだけ (10) 青 ね ぎ (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③小 松 菜 (55) にんじん (5) キャベツ (15) すりごま (4) なたね油 (0.8) さ と う (1.3) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.6) 米 酢 (2.5)	③ほうれん草 (15) たまねぎ (20) にんじん (5) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	③大 根 葉 (60) にんじん (15) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27) うすくちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料 理 酒 (0.65)	③たまねぎ (50) セ ロ リ (10) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.84) 食 塩 (0.25) こしょう (0.01)
	④さけフレーク (10) なたね油 (0.5) 本みりん (0.5) 料 理 酒 (0.25) こいくちしょうゆ (0.15)	④金 時 豆 (12) 三 温 糖 (4) うすくちしょうゆ (0.8)	③パインゼリー 1個 (50)			④チーズ(型) 1個 (15)
後期食	①すりごまなし	①たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草	①牛肉→牛ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②平天、たまねぎ なたね油(揚げ物用) なし ③ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ
中期食	①すりごまなし ④けずりぶし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①牛肉→牛ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②平天、たまねぎ なたね油(揚げ物用) なし ③ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ
初期食	①すりごまなし ④けずりぶし	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②ほうれん草	①牛肉→牛ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①豚肉→豚ひき肉 ②平天、たまねぎ なたね油(揚げ物用) なし ③ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ

月日	29 日（木）	30 日（金）
栄養量	エネルギー700kcal、たんぱく質28.8g	エネルギー829kcal、たんぱく質36.5g
献立	ごはん 牛乳 ①たちうおの野菜あんかけ ②野菜の五目酢きんぴら ③ほうれん草のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③とうふのすまし汁 ④ヨーグルト
お か ず の 内 容	①たちうお(煮粉) (50) なたね油 (1) たまねぎ (40) にんじん (5.5) 黄ピーマン (5.5) 片くり粉 (1) さ と う (0.6) うすくちしょうゆ (0.9) こいくちしょうゆ (2.7) しょうが (0.8) けずりぶし (0.8)	①豚 肉 (66) うすくちしょうゆ (1.21) 料 理 酒 (1.54) しょうが (1.65) たまねぎ (44) 糸こんにゃく (16.5) なたね油 (0.77) 三 温 糖 (1.54) こいくちしょうゆ (2.97)
	②ご ぼ う (10) たけのこ缶 (5) にんじん (10) かぼちゃ (30) なたね油 (1) 料 理 酒 (0.9) 食 塩 (0.15) さ と う (2.25) こいくちしょうゆ (2.25) 米 酢 (2.7)	②小 松 菜 (45) しらすぼし (4) いりごま (3) なたね油 (1) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.3)
	③ほうれん草 (15) たまねぎ (20) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)	③絹ごし豆腐 (30) たまねぎ (15) にんじん (5) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)
		④ヨーグルト 1個 (90)
後期食	①マッシュポテト、なたね油なし	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま
中期食	①マッシュポテト、なたね油なし	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま
初期食	①マッシュポテト、なたね油なし	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉 糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま



きゅうしよくとうばん
すべてできたらあなたは“給食当番マスター”！
きゅうしよく し かん ともだち せんせい ただ かくにん
給食時間にお友達や先生と正しくできているか確認しあってみましょう！

はいくさい ひ こうとう 食材費高騰への たいおう 対応について

ほん し れい わ ねん ど ひ つづ れい わ ねん ど はいくさい ひ
本市では、令和4・5・6年度に引き続き、令和7年度についても、食材費
こうとうたいさく かん よう きん ぎつ ほ ごしや みなさま ふたん ふ
高騰対策に関する予算が議決され、保護者の皆様の負担を増やすことなく、こ
れまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*しらすほしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

