

日	曜	主食	飲み物	献立名	食品名			行事等	
					赤のなかま 血や肉のもとになる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える		
1	月	ハトムギ入りごはん	◎牛乳	肉シューマイ グリーンサラダ 小袋中華ドレッシング 夏野菜ハヤシ	牛乳 肉シューマイ ぎゅう肉 豆乳クリーム	米 ハトムギ 中華ドレッシング 油	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ かぼちゃ トマト		
2	火	◎コッパパン	◎牛乳	★ オムレツ キャベツのソテー ビーフスープ	牛乳 オムレツ ぶた肉	コッパパン 油 ごま油 ピーフ	にんじん コーン チンゲン菜 キャベツ 白菜 玉ねぎ もやし 蕪ねぎ		
3	水	ごはん	◎牛乳	イワシのかば焼き 干し野菜のあえ物 ぶた汁 ミルク	牛乳 粉付きイワシ ぶた肉 とろろ みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも ミルクココア	しょうが 小松菜 もやし にんじん 切干大根 玉ねぎ こんにやく くら	防災の日献立	
4	木	ごはん	◎牛乳	とりつくねのあんかけ 五目きんぴら キャベツと厚揚げのみそ汁	牛乳 とりつくね ちくわ ひじき 厚揚げ みそ	米 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ もやし キャベツ 玉ねぎ 蕪ねぎ		
5	金	ごはん	◎牛乳	サバの塩焼き 春雨サラダ 野菜とがんものうま煮	牛乳 サバ とり肉 がんもどき	米 春雨 さとう ごま油 じゃがいも くり	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん		
8	月	ごはん	◎牛乳	チキンナゲット コロコロサラダ 小袋フレンチドレッシング ★ うずら卵入りぶた肉のカレー煮	牛乳 チキンナゲット ぶた肉 ひよこ豆 うずら卵	米 フレンチドレッシング 油 じゃがいも はちみつ	きゅうり にんじん 大根 コーン 枝豆 玉ねぎ 小松菜		
9	火	◎コッパパン	◎牛乳	子持ちしゃものフライ パインサラダ 小袋和風ドレッシング ミネストローネ	牛乳 しゃものフライ ベーコン	コッパパン 油 和風ドレッシング じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ きゅうり ブロッコリー パインアップル にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト		
10	水	ごはん	◎牛乳	肉だんごの甘酢からめ 青菜とゆばのおひたし ナス入りマーボー豆腐	牛乳 肉だんごの甘酢あん ゆば ぶた肉 大豆ミート とろろ 赤みそ みそ	米 さとう でんぷん ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	ごま しょうが にんにく 玉ねぎ 生しいたけ なす くら		
11	木	ごはん	◎牛乳	とり肉の香味だれかけ ブロッコリーのごまあえ なめこのみそ汁 タレ付き納豆	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆	米 さとう ごま油 ごま	ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ なめこ 蕪ねぎ		
12	金	ごはん	◎牛乳	※ イカ入りねぎ焼き ナムル ひつつみ風(だんご汁) 冷凍りんご	牛乳 イカ入りねぎ焼き とり肉 油揚げ	米 さとう ごま油 煮込み餅	もやし きゅうり にんじん にんにく 大根 生しいたけ ごぼう ねぎ 冷凍りんご	あおもりけん こんだて 青森県の献立	
15	月	敬老の日							
16	火	◎アップルパン	◎牛乳	◎ かぼちゃグラタン 海藻サラダ 小袋青じそドレッシング ポトフ ◎ 型抜きチーズ【中学校のみつきます】	牛乳 かぼちゃグラタン 海藻ミックス ミニウイナー チーズ【中のみ】	アップルパン 青じそドレッシング じゃがいも	キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン しめじ パセリ	ラッキー献立	
17	水	ごはん	◎牛乳	◎ ビビンバ 焼きポテト もずくスープ	牛乳 ぎゅう肉 赤みそ とり肉 とろろ もずく	米 油 さとう ごま油 フライドポテト	にんじん もやし 小松菜 白菜キムチ 玉ねぎ 蕪ねぎ		
18	木	ごはん	◎牛乳	◎ 赤魚のたれつけ ごまひたし そうめん汁	牛乳 赤魚 赤まきかまぼこ 油揚げ	米 油 でんぷん さとう ごま そうめん	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 蕪ねぎ		
19	金	ごはん	◎牛乳	★ 厚焼き卵 キャベツのしょうがじょうゆあえ すきやき煮	牛乳 厚焼き卵 メルヘンポーク メルヘン焼き豆腐	米 さとう 麩	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 生しいたけ こんにやく ねぎ	メルヘン献立	
22	月	ごはん	◎牛乳	◎ いわしのすだちおろし煮 ひじきと大豆のいため煮 ワタンスープ ◎ パニラヨーグルト	牛乳 いわしのすだちおろし煮 大豆 ひじき ぶた肉 パニラヨーグルト	米 油 さとう ごま ワタタン	玉ねぎ にんじん つきこんにやく 白菜 もやし コーン 蕪ねぎ		
23	火	秋分の日							
24	水	ごはん	◎牛乳	◎ メンチカツ 青菜のこんぶあえ きつねうどん	牛乳 メンチカツ 昆布 赤巻きかまぼこ 油揚げ	米 油 うどん	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 蕪ねぎ		
25	木	ごはん	◎牛乳	◎ さんまのみそホイル焼き ゆかりつけ ★ 八宝菜	牛乳 さんまのみそホイル焼き ぶた肉 うずら卵	米 油 でんぷん	もやし きゅうり にんじん しそ しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ くら		
26	金	ごはん	◎牛乳	◎ 豚肉のジャンロー ★ ゆでブロッコリー 小袋マヨネーズ すりみ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 ちぎり根菜揚げ	米 油 さとう でんぷん マヨネーズ	玉ねぎ しょうが ブロッコリー 大根 にんじん こんにやく 生しいたけ ねぎ		
29	月	ごはん	◎牛乳	◎ カツオのフライ 野菜いため ★ かきたま汁	牛乳 カツオのフライ ベーコン 豆腐 卵	米 油 でんぷん	キャベツ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ くら		
30	火	◎コッパパン	◎牛乳	◎ タンドリーチキン ◎ コールスローサラダ 小袋イタリアンドレッシング さつまいもと豆乳のスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッパパン イタリアンドレッシング 油 さつまいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン パセリ		

以下の食品が含まれる場合は、献立名の横に記号を表記してあります。

★	卵、卵製品
※	甲殻類(えび、かに等)、軟体類(いか、たこ等)
▲	ごま、くり以外の種実
◎	乳製品
■	そばのコンタミネーション(微量混入)の可能性のあるもの

- ・栄養基準量 小学校(中学年) エネルギー650kcal、カルシウム350mg 中学年(全学年) エネルギー830kcal、カルシウム450mg
- ・下線のある食品は、小矢部市産です。米はメルヘン米です。(10月からは富富富です。)
- ・献立の内容は、都合により変更する場合があります。ご了承願います。
- ・一部の食品名(主に加工品)は、献立名と同一表記にしています。(加工品には多くの食品を使用しているため)
- ・小矢部市学校給食センターでは、種実(ごまくり以外)の除去食を行っています。
- ・希望される場合は、申請の手続きが必要になりますので学校にご相談ください。