

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (水) I補給 - (kcal) 小 637 中 795	ごはん	こめ						
	すきやき	さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ こんにゃく	
	あつや たまご 厚焼き卵	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご				
	こんぶまめ 昆布豆	さとう		だいず	こんぶ			
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (木) 小 621 中 766	ごはん(コシヒカリ)	こめ						黒埼南小5年生なし
	きのこ入り豚汁	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	
	さばのみそ煮	さとう とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが	
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (金) 小 597 中 750	ごはん	こめ						黒埼南小5年生なし
	じゃがいもの中華煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	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	
	はるまき 春巻	はるさめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら とんし	だいず		にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく しいたけ	
	ふうみづ 風味漬				くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
6 日 (月) 小 594 中 729	ごはん	こめ						【お月見こんだて】 
	きのこのみそ汁	さといも		あぶらあげ みそ			ぶなしめじ まいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	
	ほっけの塩焼き			ほっけ				
	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	
	つきみ 月見だんご	じょうしんこ さとう みずあめ						
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
7 日 (火) 小 646 中 789	ごはん	こめ						【アルビde給食】 プロサッカー選手の 食事をアレンジして 給食にとり入れまし た。 
	たまご 卵スープ	じゃがいもでんぶん		とうふ たまご	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	
	ヤンニョムチキン	じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく			にんにく	
	こまつな 小松菜のナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし コーン	
	みかんゼリー	さとう					みかんかじゅう	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
8 日 (水) 小 580 中 760	おおむぎ 大麦めん	おおむぎこ こむぎこ						黒埼中2年生なし
	かしわ汁			とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ	
	カラフルビーンズ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん	こんにゃく	
	なし						なし	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (木) 小 593 中 749	さつまいもごはん	こめ さつまいも						【大根給食】 大根のみそ汁には、 西区産の大根を使用 します。 
	だいこん 大根のみそ汁			あぶらあげ だいず みそ		こまつな	だいこん ねぎ	
	たまごいり 卵入りいりどうふ	さとう	あぶら	とうふ たまご とりにく	ひじき	にんじん	ねぎ グリンピース ごぼう しいたけ こんにゃく	
	ブルーベリーゼリー	さとう みずあめ とうもろこしでんぶん					ブルーベリーかじゅう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (金) 小 593 中 741	ごはん	こめ						大野小なし 黒埼南小なし 立仏小なし
	ごまみそ汁	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	さけ	チーズ			
	ごしきづ 五色漬	さとう			こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
14 日 (火) 小 639 中 796	ごはん	こめ						黒埼南小なし 立仏小なし
	マーボー丼の具	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (水) 小 672 中 878	ごはん	こめ						
	さつまいも汁	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら		ししゃも			
	チーズ入りきりざい	さとう		なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16 日 (木) 小 590 中 746	こめこくとう 米粉黒糖コッペパン	こめこ こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング		だっしふんにゅう			立仏小1・2年生なし
	はるさめ 春雨スープ	はるさめ		ぎょにく		にんじん	もやし きくらげ だけのこ	
	にく とり肉のてり焼き	さとう		とりにく				
	こまつな ツナサラダ		あぶら	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ コーン	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

17日 (金)	ごはん	こめ						山田小1年生なし
	チキンカレー	じゃがいも こめ じゃがいもでんぶん さつまいも さとう	あぶら ラード	とりにく レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		みかん もも パイン りんご	
	ふくじんづ 福神漬	さとう				にんじん しそのは	だいこん なす れんこん しょうが	
小 648 中 816	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
20日 (月)	ごはん	こめ						大野小なし
	もずくスープ			とうふ	もずく	こまつな	えのきたけ ねぎ	
	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			
	じゃがいものきんぴら	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	ごぼう こんにゃく	
小 616 中 779	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
21日 (火)	ごはん	こめ						山田小3年生なし
	のっぺい汁	さといも		とりにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	
	とうふ 豆腐ハンバーグ	さとう じゃがいもでんぶん	とんし	だいず とりにく とうふ			たまねぎ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	もやし キャベツ	
小 587 中 732	ぶどうゼリー	さとう					ぶどうかじゅう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
22日 (水)	ごはん	こめ						大野小なし 黒崎南小6年生なし
	はくさい う まめ 白菜と打ち豆のみそ汁	じゃがいも		だいず みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	
	さばのカレーてり焼き			さば				
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	
小 599 中 736	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
23日 (木)	まいたけごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	
	こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	
	だいず 大豆コロッケ	こむぎこ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん	あぶら	だいず				
	しお 塩もみ					にんじん	キャベツ きゅうり	
小 618 中 785	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
24日 (金)	ごはん	こめ						大野小なし
	わかめふりかけ	さとう とうもろこしでんぶん		かつおけすりぶし	わかめ のり		まっちゃ	
	にく 肉だんごと白菜のスープ	さとう	あぶら	とりにく だいず		にんじん こまつな	しいたけ はくさい たまねぎ にんにく しょうが	
	だいず 大豆とさつまいものアーモンドがらめ	じゃがいもでんぶん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいず				
小 648 中 807	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
27日 (月)	ごはん	こめ						黒崎南小なし 立仏小なし
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	
	ぶたにく 豚肉のごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	
	きく入りひたし					ほうれんそう	きく もやし	
小 578 中 727	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
28日 (火)	な 菜めし	こめ さとう		かつおけすりぶし		ひろしまな きょうな だいこんな		
	とり 鶏ごぼう汁			とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まいたけ こんにゃく	
	さといもコロッケ	さといも こむぎこ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん	あぶら とんし	ぶたにく			ねぎ	
	はくさいづ 白菜漬				こんぶ		はくさい きゅうり	
小 588 中 726	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
29日 (水)	カレー味ごはん	こめ	あぶら					黒崎中なし
	とりにく 鶏肉ときのこのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター（乳）	とりにく しろいんげんまめ	だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン ぶなしめじ たまねぎ	
	アーモンド入りサトウとブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	
	のむヨーグルト				ヨーグルト			
小 689 中 862								
30日 (木)	ごはん	こめ						
	かきたまスープ	じゃがいもでんぶん		とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ	
	ぶたにく だいず あ 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぶん 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	たけのこ しいたけ こんにゃく	
	みかん						みかん	
小 652 中 810	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
31日 (金)	ごはん	こめ						
	やさしい 野菜汁	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく	
	しろみぎかな 白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	スケソウタラ				
	き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	
小 601 中 735	パンプキンパバロア	さとう みずあめ		とうにゅう		かぼちゃ		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			