



日	曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 1材料 - (kcal) たんぱく質(g)
2	月	毎月2日は『(O2) おにぎりの日』 ツナマヨおにぎり そばろ肉じゃが 野菜のからしあえ	○	牛乳,まぐろ油漬,鶏ひき肉	★精白米(伊那市今すり米), 発芽玄米,卵不使用マヨネーズ (エッグケア),米ぬか油,じゃがいも, 三温糖,でんぷん,白ごま	にんじん,玉ねぎ,さやえんどう,キャベツ, もやし,小松菜	611 25.1
3	火	ご飯 さつま芋のコロッケ コールスローサラダ とうふとえのきのみそ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,油あげ,とうふ,みそ, わかめ	精白米,さつまいも,じゃがいも, 米ぬか油,小麦粉,パン粉,三温糖	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり, 根深ねぎ,えのきたけ	687 23.7
4	水	かやくご飯 ポテト入り卵焼き 沢煮わん	○	牛乳,鶏肉,油あげ,大豆,豚肉,ひじき, 鶏卵	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,こんにゃく, 三温糖,じゃがいも,でんぷん,里いも	干しいたけ,にんじん,さやいんげん, 根深ねぎ,玉ねぎ,大根,小松菜	642 28.0
5	木	いかチリとうふ丼 はるさめスープ  <b>ベーカリー開店します!</b>	○	牛乳,鶏ひき肉,いか,生あげ,鶏肉	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,でんぷん,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,干しいたけ,根深ねぎ, 玉ねぎ,にんじん,たけのこ水煮, もやし,小松菜	647 29.3
6	金	給食室で作る手作りチーズパン ポトフ フルーツヨーグルト	○	牛乳,ダイスチーズ,ベーコン,豚肉, ウィンナー,ヨーグルト	小麦粉,三温糖,オリーブ油,バター, 米ぬか油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,パセリ,りんご缶,みかん缶	585 25.0
10	火	さんまご飯 野菜のボン酢和え さつま汁	○	牛乳,さんま,かつお糸削り,油あげ, みそ	★精白米(伊那市今すり米), 発芽玄米,でんぷん,三温糖,白ごま, 米ぬか油,さつまいも	しょうが,白菜,小松菜,もやし,かぼす, ごぼう,にんじん,大根,根深ねぎ	659 25.1
11	水	カレー焼きそば 中華風コンスープ ごまだれだんご	○	牛乳,豚肉,豚ひき肉,鶏もも肉,わかめ, 鶏卵	むし中華めん,米ぬか油,でんぷん, しらたま,黒すりごま,上白糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし,えのきたけ, コーン	644 25.3
12	木	ご飯 (乾物食材を使った給食) ひじきのしっとりふりかけ 車ふと野菜の煮物 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,芽ひじき,粉かつお,鶏肉	精白米,米ぬか油,三温糖,白ごま, じゃがいも,ごま油,車ふ	にんじん,ごぼう,大根,玉ねぎ,さやいんげん, 切干し大根,もやし,きゅうり, えのきたけ	614 24.2
13	金	ハヤシライス 根菜チップスサラダ	○	牛乳,豚肉,生クリーム	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,バター,小麦粉, でんぷん,ごま油,三温糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ, ごぼう,れんこん,もやし, キャベツ,小松菜	651 21.8
16	月	スパゲッティナポリタン 野菜たっぷりスープ	○	牛乳,ウィンナー,豚肉,粉チーズ, 鶏肉,いんげん豆	スパゲッティ,米ぬか油,じゃがいも	セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム水煮, ピーマン,にんにく,エリンギ,白菜,小松菜	568 24.6
17	火	あんかけチャーハン 中華サラダ 大学いも	○	牛乳,豚ひき肉,なると,豚肉,わかめ	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,ごま油,米ぬか油,でんぷん, はるさめ,白ごま,三温糖,さつまいも, 上白糖,水あめ,黒ごま	しょうが,にんじん,根深ねぎ,もやし, 干しいたけ,チンゲン菜,キャベツ, きゅうり	686 21.6
18	水	ご飯 とうふのハンバーグ ジャーマンポテト 里芋の豚汁	○	牛乳,とうふ,豚ひき肉,大豆,ひじき, ベーコン,豚肉,みそ	精白米,米ぬか油,パン粉,三温糖, でんぷん,じゃがいも,バター, こんにゃく,里いも	玉ねぎ,ごぼう,にんじん,大根,根深ねぎ	659 28.2
19	木	チキンライス ブロッコリーサラダ 伊那市のりんご	○	牛乳,鶏肉,ウィンナー	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,三温糖	玉ねぎ,マッシュルーム水煮,青ピーマン, にんじん,ブロッコリー,キャベツ, ★伊那市産りんご	575 19.4
20	金	アップルトースト ポークビーンズ コーンサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆,金時豆	食パン,はちみつ,上白糖,バター, 米ぬか油,小麦粉,じゃがいも, 三温糖	りんご,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,小松菜,キャベツ, コーン	659 26.7
23	月	ご飯 ジャンボぎょうざ キャベツの中華ごまサラダ 青菜ととうふのスープ	○	牛乳,豚ひき肉,とうふ	精白米,ぎょうざの皮,ごま油,薄力粉, 米ぬか油,三温糖,白ごま	キャベツ,にら,根深ねぎ,しょうが, にんにく,にんじん,もやし,玉ねぎ,白菜, えのきたけ,チンゲン菜	651 22.6
24	火	ガバオライス はるさめサラダ くだもの(柿)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,三温糖,はるさめ, ごま油,白ごま	にんにく,とうがらし,玉ねぎ,ピーマン, 赤ピーマン,にんじん,きゅうり, もやし,柿	613 23.9
25	水	まいたけご飯 庄内いも煮 なめたけ和え	○	牛乳,油あげ,豚肉,生あげ	★精白米(伊那市今すり米), 発芽玄米,三温糖,米ぬか油, こんにゃく,里いも,白ごま	★まいたけ,ごぼう,にんじん,根深ねぎ, もやし,小松菜,白菜,★えのきたけ, ★しめじ	624 28.8
26	木	チキンドリア ココアパン 野菜スープ	○	牛乳,牛乳,鶏ひき肉,生クリーム, 粉チーズ,鶏肉	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,小麦粉,パン粉, ココアパン,じゃがいも	セロリ,玉ねぎ,★ぶなしめじ,にんじん, 白菜,小松菜	692 24.2
27	金	チキンカレーライス じゃこサラダ	○	牛乳,鶏肉,わかめ,しらす干し	★精白米(伊那市今すり米), 米粒麦,米ぬか油,小麦粉,じゃがいも, 白ごま,三温糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,きゅうり, 小松菜,キャベツ	658 24.6
30	月	ピザトースト 秋野菜のクリームシチュー	○	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ, 牛乳,鶏肉,白いんげん豆,生クリーム	食パン,米ぬか油,小麦粉,さつまいも	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム水煮, ピーマン,にんじん,白菜,ぶなしめじ, パセリ	729 29.6
31	火	きのこのペペロンチーノスパゲッティ マセドアンサラダ スイートパンプキン	○	牛乳,ベーコン 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,米ぬか油, じゃがいも,三温糖,さつまいも, 上白糖	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ, マッシュルーム水煮,とうがらし, にんじん,きゅうり,コーン,かぼちゃ	620 21.4

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変わることがあります。  
★の食材は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ〜な」から届きます。