



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						加リー (kcal) タンパク(g)
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2 (月)	ごはん 牛乳 納豆 白菜の浅漬け ジャがいものそぼろ煮	牛乳 なっとう	ぶた肉	はくさい にんじん だいこん さやえんどう	きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	油 でん粉	618 23.7
4 (水)	きなこ揚げパン 牛乳 カレーうどん ハムチーズサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	きな粉 なると ロースハム	ほうれん草 たまねぎ きゅうり	ねぎ にんじん キャベツ	パン さとう マヨネーズ	油 うどん	610 25.2
5 (木)	手巻き寿司 (ツナあえ・梅・きゅうり) 牛乳 豚汁	牛乳 のり とうふ	まぐろツナ ぶた肉 みそ	とうもろこし 梅びしお にんじん たまねぎ	パセリ きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも	マヨネーズ 油	607 24.2
6 (金)	食パン いちご&マーガリン 牛乳 ミートスパゲティ グリーンサラダ	牛乳 チーズ	ぶた肉	たまねぎ トマト ブロッコリー	にんじん グリーンピース アスパラ	食パン スパゲティ ドレッシング	いちご&マーガリン 油	631 25.5
9 (月)	ごはん 牛乳 肉シューマイ ナムル 八宝菜	牛乳 むきえび いか	ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草	たけのこ しいたけ チンゲン菜 もやし	ごはん 小麦粉 ごま	油 でん粉	602 26
10 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚 (ホッケ) ごまあえ さつまいも汁 りんご	牛乳 ぶた肉	ほっけ みそ	キャベツ にんじん ごぼう りんご	ほうれん草 だいこん ねぎ	ごはん ごま 油	さとう さつまいも	583 25.3
11 (水)	黒パン 牛乳 アンサンブルエッグ イタリアンサラダ コーンと白いんげんのスープ	牛乳 いか 白いんげん	たまご ウインナー	アスパラガス きゅうり にんじん パセリ	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	パン バター	じゃがいも ドレッシング	667 26
12 (木)	ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 ツナサラダ	牛乳 わかめ	ぶた肉 まぐろツナ	たまねぎ アップルソース キャベツ	にんじん きゅうり	ごはん ドレッシング	じゃがいも 油	647 21.3
13 (金)	スラッピージョー 牛乳 フライドポテト 卵スープ	牛乳 卵	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ トマトピューレ ほうれん草	にんじん キャベツ	パン パン粉 油	さとう じゃがいも バター	675 26.6
16 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め かきたま汁 みかん	牛乳 ぶた肉	ぶた肉 卵	にんじん ピーマン かんぴょう	たまねぎ にら みかん	ごはん でん粉	油	633 26.3
17 (火)	ごはん 牛乳 焼き魚 (鮭) 磯香りとえ 肉じゃが アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉	鮭 のり	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 さとう	648 28.2
18 (水)	ミルクパン とちおとめジャム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 大根とハムのマリネ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉	ロースハム とり肉	レモン汁 きゅうり にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ	パン さとう でん粉	油 はるさめ	662 28.7
19 (木)	三色丼 牛乳 田舎汁	牛乳 とり肉 とうふ	卵 みそ	ほうれん草 にんじん はくさい	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま	639 27.7
20 (金)	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー ツナとキャベツのサラダ いちごゼリー	牛乳 わかめ まぐろツナ	牛肉 生クリーム	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん キャベツ とうもろこし	米粉パン ごま ゼリー	じゃがいも バター	740 29.3
24 (火)	ごはん 牛乳 春巻き キムチあえ マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉	はるまき とうふ	きゅうり にんじん たけのこ にら	だいこん ねぎ しいたけ しょうが	ごはん 小麦粉	油	666 24.1
25 (水)	食パン チョコパテ 牛乳 焼きそば ツナと大根のサラダ	牛乳 いか まぐろツナ	ぶた肉 ちくわ わかめ	キャベツ だいこん とうもろこし	にんじん きゅうり	食パン 焼きそば	チョコクリーム 油	640 27.8
26 (木)	ハヤシライス 牛乳 海草サラダ ヨーグルト	牛乳 わかめ ヨーグルト	ぶた肉 海草ミックス	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん きゅうり とうもろこし	ごはん バター	じゃがいも	656 20.5
27 (金)	セルフドッグ 牛乳 みそラーメン つぶつぶレモンゼリー	牛乳 なると	ぶた肉 ウインナー	キャベツ もやし ねぎ	にんじん とうもろこし しょうが	パン バター ゼリー	中華めん 油	659 26
30 (月)	ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き もみ漬 里芋と大根のそぼろ煮	牛乳 とり肉	さんま	はくさい しょうが だいこん	きゅうり えだまめ にんじん	ごはん さとう でん粉	油 さといも	710 24.1

※ 食材料、購入等の都合により献立を変更することがあります。

今月の給食目標 **かんしゃして たべよう**

のこさずたべよう

しょっき 食器をていねいにあつかおう

