

# 2がつこんだてひょう

日	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	エネルギー たんぱくしつ	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
					血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1水	☆しょうゆラーメン 6-2リクエスト	○	☆やさいチップス 6-1リクエスト ミルクプリン	630 22.3	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゆう こなかんてん なまクリーム	ちゅうかめん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな かぼちゃ	ねぎ もやし コーン れんこん
2木	ごはん こまつなのふりかけ	○	さかなのてりやき くきわかめのサラダ けんちんじる	568 28.8	さわら とうふ	ぎゅうにゆう くきわかめ	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん えのきたけ
3金	あぶたまどん	○	いわしのつみれじる きなこまめ	652 30.5	とりにく きなこ あぶらあげ たまご みそ いわしすりみ いりだいず	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく		にんじん	たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう
6月	コッペパン	○	ポテトミートグラタン はくさいのクリームスープ	573 30.1	ぶたひきにく とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゆう ピザチーズ	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん トマトかん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが はくさい
7火	ごはん	○	さかなのユーリンソース もやしとこまつなのナムル たまごスープ	612 27.4	さば とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	こねぎ こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ
8水	ちゅうかどん	○	ちゅうかごまドレッシングサラダ	582 25.7	ぶたにく いかに えび うずらたまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな みずな	ほししいたけ はくさい たまねぎ キャベツ しょうが
9木	しっぽくうどん	○	ごまみそサラダ みたらしだんご	558 23.3	とりにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゆう	うどん さとう さといも しらたまこ じょうしんこ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ キャベツ
10金	ごはん	○	こざかなのカレーあげ おひたし とんじる	562 25.5	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかさぎ	こめ でんぷん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん こまつな	しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ
13月	ぶたパラのせ ガーリックライス	○	スパイシーポテト もやしスープ	678 22.7	ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ
14火	ペペロンチーノ	○	コールスローサラダ チョコレートマフィン	627 22.4	ベーコン ツナ たまご	ぎゅうにゆう	スパゲッティ こむぎこ さとう チョコチップ こなざとう	あぶら バター	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ
15水	まるパン	○	ビーンズコロケ ポイルキャベツ ふわふわたまごスープ	625 26.3	いんげんまめ ぶたひきにく たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	まるパン じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ
16木	かまやきビビンバ	○	キムチスープ	565 23.2	ぶたひきにく みそ ぶたにく うずらたまご とうふ	ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん はくさいキムチ
17金	ごはん	○	さかなのみそやき ごしきごまなます さわにわん	577 26.7	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう	ごま	にんじん こまつな	しょうが だいこん コーン もやし ねぎ ごぼう
20月	コッペパン	○	さかなのバーベキューソース フレンチサラダ とうにゆうポタージュ	575 26.6	シイラ いんげんビュレ とうにゆう	ぎゅうにゆう	コッペパン こむぎこ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ りんご キャベツ コーン
21火	ごはん	○	あんかけたまごやき やさいのピリからあえ いなかじる	604 24.7	とりひきにく だいず たまご とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ レモン ねぎ えのきたけ キャベツ
22水	ツナコーントースト	○	ひよこまめのポテトサラダ はるさめスープ	558 27.7	ツナ ひよこまめ とりにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゆう ピザチーズ わかめ	しよくパン じゃがいも さとう はるさめ	マヨネーズ あぶら	にんじん	たまねぎ コーン レモン ねぎ キャベツ
24金	ごはん お誕生日給食	○	マーボーどうふ しょうゆドレッシングサラダ	691 28.4	とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゆう こなかんてん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん みずな こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ りんごジュース ナタデココ
27月	カレーサンド	○	キャベツサラダ コーンスープ	560 24.7	ぶたひきにく レンズまめ	ぎゅうにゆう ピザチーズ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン クリームコーン
28火	とりごもくごはん 野菜の日給食	○	ししゃものいそべあげ ★だいこんのうめおかかあえ すりごまのみそしる	608 26.3	とりにく あぶらあげ たまご みそ けずりぶし とうふ	ぎゅうにゆう ししゃも あおりの わかめ	こめ しらたき さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねりうめ たまねぎ

★28日は野菜の日給食です。今月は「だいこん」です。

※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。