

5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	
2月	ハヤシライス	○	じゃがいもいりサラダ みしょうかん	650 23.7	ぶたにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みしょうかん
6金	ごはん こまつなふりかけ 野菜の日給食	○	サーモンフライ やさいのあえもの ★わかたけじる	655 28.6	サーモン たまご	ぎゅうにゆう ちりめん わかめ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	こまつな にんじん みつば	はくさい もやし たけのこ ながねぎ
9月	カレーピラフの クリームソース	○	オニオンドレッシングサラダ パイナップル	618 22.0	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゆう なまクリーム ちりめん	こめ こむぎこ さとう	バター あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ セロリ エリンギ キャベツ きゅうり コーン パイナップル
10火	わかめラーメン	○	チーズじゃがまる ちゅうかサラダ	600 22.8	ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ こなチーズ サラダチーズ	ちゅうかめん でんぷん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	こまつな にんじん	ながねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ しょうが
11水	さんさいごはん	○	さかなのてりやき くるみあえ にらたまじる	566 30.4	とりにく あぶらあげ さわら とうふ たまご	ぎゅうにゆう	こめ いとこんにやく さとう でんぷん	あぶら くるみ	にんじん こまつな にら	ふき わらび たけのこ ほししいたけ ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ
12木	コロッケバーガー	○	ごもくスープ きよみオレンジ	579 25.1	いんげんまめ ぶたひきにく たまご とうふ とりにく うずらたまご	ぎゅうにゆう わかめ	ミルクパン 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 ごまあぶら	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ ぶなしめじ ながねぎ きよみオレンジ
13金	わかめごはん	○	なまあげのピリからに だいこんのカクテキ	612 25.0	なまあげ ぶたひきにく	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり
16月	いわしのひつまぶし	○	ゆかりあえ とんじる	597 24.1	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	こねぎ こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん ながねぎ
17火	ガーリックトースト	○	ホワイトシチュー コーンサラダ バナナ	576 22.6	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゆう こなチーズ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パナナ
18水	むぎごはん	○	ししゃものかわりあげ ごまドレッシングサラダ いなかじる	625 25.0	たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゆう ししゃも	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん パセリ こまつな	キャベツ もやし コーン ごぼう えのきたけ ながねぎ
19木	キムチチャーハン お誕生日給食	○	チーズサラダ はるさめスープ	647 26.3	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゆう サラダチーズ こなかんてん	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ ながねぎ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ りんごジュース ナタデココ
20金	シーフード スープスパゲッティ	○	わふうのりサラダ こくとうとうふマフィン	598 25.3	ベーコン えび いか あさり とうふ とうにゆう	ぎゅうにゆう のり	スパゲッティ でんぷん さとう こむぎこ くるざとう	オリーブオイル あぶら バター ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン エリンギ キャベツ きゅうり だいこん
23月	ごはん	○	たまごやきくずあんかけ やさいとじゃがいものあえもの かぶのみそしる	567 23.0	とりひきにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん かぶのは	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ かぶ ながねぎ
24火	チーズパン	○	ミートボールトマトシチュー コールスローサラダ きよみオレンジ	576 24.5	ぶたひきにく たまご だいず	ぎゅうにゆう	チーズパン パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン きよみオレンジ
25水	ごはん	○	やきさばのみそだれ ポンずあえ むらくもじる	572 26.7	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぷん		にんじん こまつな	きゅうり もやし レモン たまねぎ ながねぎ
26木	コスタリカライス	○	レタススープ ゴールドキウイ	570 22.7	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	バター あぶら	ピーマン パブリカ トマトかん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリ レタス ゴールドキウイ
27金	ごはん じゃこふりかけ	○	しんじゃがのそぼろに ツナあえ	637 26.7	けずりぶし とりひきにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゆう ちりめん	こめ じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが はくさい
30月	シャンハイやきそば	○	もやしのちゅうかサラダ バナナケーキ	585 27.4	ぶたにく えび いか あさり たまご	ぎゅうにゆう	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま バター	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし パナナ レモン
31火	ツナコーントースト	○	きのみサラダ ソーヤポタージュ	584 26.1	ツナ ベーコン だいず とうにゆう	ぎゅうにゆう ピザチーズ なまクリーム	しょくパン さとう こむぎこ	マヨネーズ アーモンド くるみ あぶら バター	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり クリームコーン

★6日は野菜の日給食です。今月は「たけのこ」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。