

日 曜	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
2月		ご飯	キムムッチ 四川豆腐 ナムル		生揚げ 豚肉 もみのり みそ	米 砂糖 油 でんぷん ごま ごま油	にんじん だけのこ 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく 生姜	831 kcal 32 g 28 g
4水		揚げパン	大根と水菜のサラダ シーフードシチュー		いか えび あさり 鶏肉 きな粉 削り節 いんげん豆 生クリーム	パン 砂糖 バター じゃが芋 ごま 油 小麦粉 ごま油	にんじん 水菜 大根 キャベツ もやし 玉ねぎ	851 kcal 33 g 33 g
5木		金時ごはん	さばのカレー揚げ きゅうりともやしの和え物 ほうれん草たまごみそ汁		さば たまご みそ	米 もち米 油 さつまいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ 玉ねぎ きゅうり 生姜	808 kcal 31 g 27 g
6金		チキン パエリア	オレンジドレッシングサラダ ソパ・デ・アホ	りんご	鶏肉 ツナ ベーコン たまご	米 米粒麦 油 パン粉 砂糖 バター オリーブ油 でんぷん	にんじん ピーマン 玉ねぎ トマト缶 エリンギ キャベツ きゅうり にんにく セロリー オリーブオイル りんご	747 kcal 27 g 27 g
9月		焼きカレーパン	フライドポテト 海の野菜スープ		豚肉 鶏肉 大豆 ビザチーズ たまご ひじき わかめ めかぶ	パン 油 バター じゃが芋 小麦粉 でんぷん パン粉	にんじん 玉ねぎ セロリー もやし にんにく 生姜	801 kcal 30 g 33 g
10火		炊き込みご飯	ししゃもの和風ピカタ わかめとツナの和え物 根菜のみそ汁		鶏肉 ししゃも ツナ 油揚げ たまご みそ あおのり わかめ	米 もち米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	にんじん 小松菜 大根 大根の葉 しめじ キャベツ もやし ごぼう ねぎ	786 kcal 29 g 23 g
11水		たらこクリーム パスタ	フレンチサラダ	りんごと さつま芋の ケーキ	たらこ ベーコン いんげん豆 たまご 刻みのみり	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 7-モド 砂糖 油 バター	にんじん 小松菜 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン えのき しめじ にんにく りんご	911 kcal 32 g 32 g
12木		ご飯	おかかふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	みかん	粉かつお 生サケ 鶏肉 生揚げ ちりめん みそ	米 砂糖 油 さといも バター ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ えのき ごぼう ピーマン 大根 生姜 みかん	764 kcal 36 g 18 g
13金		チンジャオ ロース丼	白身魚の団子スープ	りんご	豚肉 たらすり身	米 砂糖 油 でんぷん ごま油 緑豆はるさめ	にんじん 小松菜 だけのこ ねぎ ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜 りんご	751 kcal 27 g 17 g
16月		ひじきご飯	ホキの竜田揚げ おろしポン酢和え いものこ汁		鶏肉 ホキ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 ひじき	米 砂糖 小麦粉 でんぷん さといも 糸こんにゃく 油	にんじん 小松菜 白菜 もやし 大根 しめじ まいたけ ねぎ レモン 生姜	749 kcal 34 g 22 g
17火		フォカッチョ	鶏肉と豆のトマト煮 チーズサラダ	フルーツ ヨーグルト	鶏肉 いんげん豆 ラザニチズ ヨーグルト	パン 砂糖 油 じゃが芋 はちみつ	にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし にんにく トマト缶 みかん・もも・パイナップル	801 kcal 32 g 27 g
18水		小松菜入り 豚玉丼	こまつなのごまだれ和え	柿	豚肉 たまご ツナ	米 こんにゃく 油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干し椎茸 キャベツ もやし 柿	814 kcal 31 g 26 g
19木		みそラーメン	鶏肉とチーズの春巻き	みかん	豚肉 鶏肉 みそ チーズ	中華めん 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ ごま 油 でんぷん 春巻きの皮	にんじん 玉ねぎ ねぎ コーン だけのこ もやし 干し椎茸 にら にんにく 生姜 みかん	882 kcal 33 g 29 g
20金		ご飯	蓮根ハンバーグ 野菜のレモン和え 道産子汁		鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご わかめ	米 砂糖 パン粉 でんぷん バター じゃが芋	にんじん 小松菜 れんこん 玉ねぎ 大根 もやし ねぎ キャベツ レモン コーン	792 kcal 32 g 21 g
24火		わかめご飯	ぎせい豆腐 白菜のゆず風味 みそ汁		豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ 炊き込みわかめ みそ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま	にんじん 小松菜 ねぎ 白菜 きゅうり もやし 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 ゆず	749 kcal 29 g 21 g
25水		チーズミート サンド	えびのバジルドレッシング サラダ かぶのスープ	ラフランス	豚肉 鶏肉 えび ビザチーズ うずら卵 大豆	パン 砂糖 油 米粉 オリーブ油	にんじん かぶ 大根の葉 きゅうり 小松菜 セロリー キャベツ 玉ねぎ コーン レモン トマト缶 にんにく 生姜 ラフランス	755 kcal 33 g 28 g
26木		菜めし	きびなごのレモン醤油揚げ ごま和え 呉汁	菊花みかん	きびなご 鶏肉 ちりめん たまご 油揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 さといも こんにゃく ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ 野沢菜漬け もやし 大根 ごぼう レモン みかん	773 kcal 30 g 21 g
27金		カレーうどん	ツナ和え	大学芋	鶏肉 ツナ 油揚げ わかめ 笹かまぼこ	うどん 砂糖 油 でんぷん 水あめ さつまいも ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし コーン ねぎ レモン	792 kcal 29 g 21 g
30月		ご飯	ごまだれ唐揚げ じゃこ和え 豆腐とわかめのスープ		鶏肉 豆腐 ちりめん わかめ	米 砂糖 油 でんぷん ごま 小麦粉 ごま油	にんじん 小松菜 もやし キャベツ えのき ねぎ	786 kcal 30 g 24 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

※給食の前後は手洗いをしっかり行いましょう。

11月のかむカムデーは18日(水)です。

6日(金)は世界の料理【スペイン】です。

18日(水)は小松菜給食の日です。

野菜の日(20日)

今月の野菜は【れんこん】です。
れんこんにはビタミンCやカリウム、ビタミンB1、食物繊維など
たくさんの栄養素が含まれています。
給食では大きめのみじん切りにして食感を残し、ハンバーグに加
えます。