

9がつこんだてひょう

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
				たんぱくしつ	血・肉・骨になる		熱や力になる		体の調子を整える	
1木	きなこあげパン	○	ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	625 26.1	きなこ だいず ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ
2金	かまやきビビンバ	○	キムチスープ ぶどう	556 23.0	ぶたひきにく みそ ぶたにく うずらたまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが もやし だいこん たけのこ はくさいキムチ マスカット きょうほう
5月	ごはん のりのつくだに	○	カレーにくじゃが ごまずあえ	611 24.3	ぶたにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう じゃがいも いとこんにやく	あぶら ごま	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ
6火	ごはん	○	さかなのケチャップソース こんにやくサラダ どさんこじる	668 25.9	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ でんぷん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン たまねぎ ながねぎ
7水	チキンライス	○	ポトフ なし	565 22.9	とりにく ぶたにく ベーコン いんげんまめ うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら	トマトジュース にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ なし
8木	やきカレーパン	○	わふうシチュー バナナ	624 25.3	ぶたひきにく レバー レンズまめ とりにく いんげんまめ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	まるパン でんぷん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ぶなしめじ パナナ
9金	けんちんうどん	○	ツナあえ おつきみだんご	557 25.4	ぶたにく あぶらあげ ツナ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	うどん さといも こんにやく さとう しらたまこ じょうしんこ	あぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ごぼう ながねぎ ほししいたけ ぶなしめじ もやし キャベツ
12月	わかめごはん お誕生日給食	○	やさいととりにくのにも ピーナッツあえ	637 22.3	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こなかんてん	こめ じゃがいも いとこんにやく さとう	あぶら ピーナッツ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ りんごジュース ナタデココ
13火	こめこパン	○	とりにくのハチミツアーモンドやき コールスローサラダ キャロットポタージュ なし	593 28.5	とりにく いんげんビュレ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめこパン はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ	アーモンド あぶら バター	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ クリームコーン なし
14水	ごはん	○	さかなのユーリンソース ちゅうかごまドレッシングサラダ にらたまスープ	588 26.1	まだら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	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 にんじん みずな にら	しょうが キャベツ もやし
15木	★なすのミート スパゲッティ 野菜の日給食	○	カレードレッシングサラダ フルーツヨーグルト	626 26.4	ぶたひきにく レンズまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	スパゲッティ さとう はちみつ	あぶら	にんじん トマトかん こまつな ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが なす キャベツ もやし みかんかん ももかん パイナップルかん
16金	こぎつねごはん	○	ししゃものオープンやき もやしのおひたし みそしる	573 26.7	とりひきにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも		にんじん さやいんげん こまつな	もやし はくさい
20火	ごまビスキュイパン	○	じゃこサラダ ふわふわたまごスープ	575 23.3	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ ちりめん	ココアパン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	バター ごま あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
21水	ごはん	○	ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ	562 23.3	ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし
22木	くろざとうパン	○	さかなのクラッカーあげ ゴマドレッシングサラダ やさいとたまごのスープ	589 28.7	さわら たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	くろざとうパン こむぎこ さとう クラッカー じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ
26月	チャンポンうどん	○	くきわかめのサラダ カステラ	577 25.2	ぶたにく えび いか かまぼこ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	うどん さとう こむぎこ はちみつ	あぶら	にんじん こまつな	もやし キャベツ ながねぎ ほししいたけ にんにく きゅうり
27火	おやこどん	○	わふうサラダ りんご	564 22.5	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	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 みつば こまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ ながねぎ りんご
28水	たかなめし	○	にぎすのカレーあげ こまつなのおひたし タイピーエン	602 26.3	にぎす けずりぶし ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	たかなづけ にんじん こまつな にら	しょうが もやし はくさい たけのこ ほししいたけ
29木	ラタトゥイユのナンピザ	○	クリームシチュー キャベツサラダ	637 29.3	ベーコン とりにく とうにゅう いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ナン じゃがいも こむぎこ さとう	オリーブオイル バター あぶら	ピーマン パブリカ バジル パセリ トマトかん にんじん こまつな	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ コーン キャベツ
30金	ごはん	○	さかなのみそマヨネーズやき やさいのあえもの あすかじる	563 28.7	サケ みそ とりにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん

★15日は野菜の日給食です。今月は「なす」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。