

10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質	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	
3月	タンメン	○	チーズサモサ みかん	630 24.3	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう チーズ	ちゅうかめん でんぶん じゃがいも ぎょうざのかわ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ながねぎ みかん
4火	たいめし	○	やさいとりにくのカレーに おひたし	603 29.3	まだい あぶらあげ とりにく なまあげ	ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	こねぎ にんじん さいいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ
5水	あぶたまどん	○	ごまなます パイナップル	578 23.1	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゆう	こめ さとう	ごま	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース だいこん コーン もやし パイナップル
6木	むぎごはん じゃこピーマン	○	さかなのピリからやき おかかあえ みそしる	570 28.8	さわら けずりぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゆう ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	ピーマン こまつな にんじん	しょうが にんにく りんご ながねぎ はくさい たまねぎ
7金	マーボーどん	○	はるさめサラダ りんご	630 23.3	ぶたひきにく レバー とうふ みそ	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが グリーンピース ながねぎ きゅうり キャベツ コーン りんご
11火	★きのこのトマト ソーススパゲッティ <small>野菜の日給食</small>	○	レモンあえ アップルケーキ	577 22.3	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゆう こなチーズ わかめ	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら バター	タカノツメ トマトかん パセリ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ にんにく キャベツ コーン レモン りんご
12水	フィッシュバーガー	○	ポイルキャベツ やさいたっぷりミルクスープ バナナ	578 27.2	メルルーサ たまご ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゆう こなチーズ	ミルクパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ バナナ
13木	コスタリカライス	○	チーズサラダ かき	606 22.0	ぶたにく レバー だいず	ぎゅうにゆう チーズ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう	バター あぶら	ピーマン パブリカ トマトかん こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ かき
14金	ごはん	○	あんかけたまごやき ごしきあえ みそしる	590 25.5	とりひきにく だいず たまご ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ ながねぎ
15土	カレーライス	○	ツナあえ みかん	674 23.9	ぶたにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゆう こなチーズ わかめ	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ みかん
18火	くりごはん	○	ししゃものゆうやけあげ しろあんおまめ けんちんじる	615 24.1	たまご いんげんまめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう ししゃも わかめ	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも	くり あぶら	にんじん パセリ	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ
19水	アーモンドトースト	○	ミートボールトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	590 23.6	ぶたひきにく たまご だいず	ぎゅうにゆう	しよくパン さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	バター アーモンド あぶら	にんじん トマトかん こまつな	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 キャベツ
20木	ごはん	○	さかなのみそやき はくさいのさっぱりあえ むらくもじる	559 26.8	さば みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ でんぶん		にんじん こまつな	しょうが はくさい レモン ながねぎ
21金	かきあげどん <small>お誕生日給食</small>	○	やさいのあまずあえ	646 22.1	いか えび たまご ツナ	ぎゅうにゆう こなかんてん	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし りんごジュース ナタデココ
24月	ココアパン	○	まだいのオレンジソースがけ コールスローサラダ かぶのクリームスープ	585 28.1	まだい とり いんげんまめ とうにゆう	ぎゅうにゆう	ココアパン こむぎこ さとう	オーブオイル あぶら バター	にんじん かぶのは	マーマレード コーン オレンジジュース きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ はくさい かぶ
25火	コシヒカリごはん <small>コシヒカリ給食</small>	○	チキンタレカツ いそあえ のっぺいじる	621 30.5	とりにく たまご ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゆう のり	こめ こむぎこ パンこ ざらめ さといも こんにやく でんぶん	あぶら	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ
26水	バターロール	○	あきあじグラタン やさいスープ	589 25.2	とりにく いんげんまめ とうにゆう みそ ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	バターロール じゃがいも さといも こむぎこ	あぶら バター	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ぶなしめじ はくさい
27木	キムチチャーハン	○	はるさめスープ フルーツヨーグルト	590 23.2	ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゆう ヨーグルト	こめ はるさめ はちみつ	ごまあぶら	ピーマン にんじん こまつな	はくさい キムチ ながねぎ キャベツ ほししいたけ パイナップルかん ももかん みかんかん
28金	ごはん	○	さんまにつけ ポンずあえ とんじる	617 25.4	さんま ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう こんぶ	こめ さとう 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 もやし レモン ごぼう だいこん ながねぎ
31月	ツリーユーめん	○	やさいのちゅうかあえ かぼちゃのチーズケーキ	627 24.8	ぶたにく たまご なると	ぎゅうにゆう クリームチーズ なまクリーム	ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	にんじん こまつな かぼちゃ	たけのこ ながねぎ もやし きゅうり

★11日は野菜の日給食です。今月は「きのこ」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。