

日 曜日	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	
8 木	シ ョ ア	米粉の ドライカレー	ばりばりポテトサラダ	カルピス ゼリー	豚肉 大豆 カルピス 粉寒天 ショア	米 油 バター じゃが芋 米粉 砂糖	人参 ビーマン セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし 生姜 レモン みかん缶	823 kcal 23 g 17 g
9 金		菜の花ごはん	魚の西京焼き ごま和え さつま汁		たまご さわら 鶏肉 みそ 油揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく ごま さつま芋	人参 小松菜 なばな キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ 生姜	776 kcal 35 g 22 g
12 月		ご飯	ひじきふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 野菜のごまだれ		ひじき 鶏肉 粉かつお 大豆 みそ	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま でんぷん	人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ	843 kcal 26 g 21 g
13 火		バターロール	オムレツ ジャーマンポテト マカロニスープ	いちご	豚肉 バター サラダチーズ たまご	パン 油 砂糖 じゃが芋 バター マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく いちご	746 kcal 31 g 31 g
15 木		鯛めし	から揚げ(鶏・ししゃも) じゃこ和え みそ汁		まだい 鶏肉 のり ししゃも ちりめん 豆腐 わかめ みそ	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ えのき キャベツ もやし ねぎ にんにく 生姜	811 kcal 38 g 24 g
16 金		ペスカトーレ	アーモンドサラダ	バナナ ケーキ	バナナ ツナ いか えび たまご	パゲッティ- 砂糖 小麦粉 オリーブ油 アーモンド 油 バター	人参 ビーマン トマト缶 玉ねぎ マカロニ にんにく もやし 生姜 鷹の爪 きゅうり キャベツ バナナ	866 kcal 34 g 29 g
19 月		四川豆腐丼	いか入り春雨サラダ	パイン	生揚げ 豚肉 いか みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 砂糖 ごま 緑豆春雨 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 白菜缶 たけのこ 生姜 もやし きゅうり にんにく パイン	862 kcal 34 g 26 g
20 火		セルフフィッシュ カツサンド	野菜のスープ煮	清見 オレンジ	まだい たまご レンズ豆 バター	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	人参 小松菜 セロリー かぶ かぶの葉 キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	819 kcal 34 g 34 g
21 水		たけのこご飯	小魚の2色揚げ ツナ和え 豚汁		鶏肉 にぎす みそ 油揚げ ツナ 豆腐 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま こんにゃく	人参 小松菜 たけのこ いんげん もやし ねぎ 大根 ごぼう コーン レモン	756 kcal 32 g 22 g
22 木		ビーンズドッグ	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 いんげん豆 鶏肉 ピザチーズ ヨーグルト	パン 油 砂糖 小麦粉 はちみつ じゃが芋	人参 小松菜 セロリー 玉ねぎ キャベツ にんにく かぶ もも・みかん・パイン缶	797 kcal 32 g 25 g
23 金		三色そぼろご飯	しらたきと野菜の和え物 田舎汁		鶏肉 たまご 生揚げ みそ	米 油 砂糖 しらたき ごま油 じゃが芋 ごま	人参 小松菜 もやし キャベツ きゅうり 大根 しめじ ねぎ 生姜	753 kcal 29 g 23 g
26 月		ご飯	さばのみそにんにく焼き きんぴらごぼう かきたま汁		さば 豚肉 みそ たまご 豆腐	米 油 砂糖 こんにゃく ごま でんぷん ごま油	人参 ごぼう ビーマン えのき 小松菜 ねぎ にんにく	831 kcal 35 g 28 g
27 火		はちみつレモン トースト	クリームシチュー 新玉ねぎと肉のサラダ	美生柑	鶏肉 粉チーズ 豚肉 生クリーム	パン 油 砂糖 小麦粉 はちみつ じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ ねぎ にんにく レモン 美生柑	805 kcal 27 g 35 g
28 水		きつねうどん	ツナとわかめの和え物	草団子	鶏肉 ツナ 油揚げ うずら卵 わかめ きな粉 ゆで小豆	うどん 砂糖 油 ごま ごま油 上新粉 白玉粉	人参 ねぎ 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし よもぎ	782 kcal 33 g 26 g
30 金		野菜入り 焼き肉丼	中華たまごスープ	清見 オレンジ	豚肉 たまご	米 ごま油 でんぷん 砂糖	人参 ビーマン 玉ねぎ もやし しめじ 干し椎茸 キャベツ にんにく 生姜 清見オレンジ	753 kcal 31 g 21 g

野菜の日(27日)

今月のおすすめ野菜は【新玉ねぎ】です。  
水分たっぷりで真っ白な新玉ねぎは、生でも食べられるほど甘みがあります。今月の給食では、サラダに使用します。給食ではサラダの野菜もすべて火を通しますが、ご家庭ではぜひ生野菜でお試しください。

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
今年度も給食室一同、安全でおいしい給食を皆さんにお届けできるように頑張ります。一年間、どうぞよろしく願いいたします。

※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。