

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	
6 木		中華おこわ	カリカリ大豆サラダ たまごスープ	清見 オレンジ	豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 たまご	米 もち米 でんぷん こんにゃく 砂糖 油 ごま油	人参 干し椎茸 コーン たけのこ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ 清見オレンジ	749 kcal 29 g 24 g
7 金		麦ごはん	のりの佃煮 魚の唐揚げ変わりソース アーモンド和え みそ汁		真鯛 のり みそ 豆腐 油揚げ	米 米粒麦 砂糖 油 小麦粉 でんぷん ア-モド ジャが芋	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン ねぎ	787 kcal 30 g 21 g
10 月		菜めし	干草焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁		ちりめん たまご 鶏肉 ひじき みそ 生揚げ 油揚げ	米 油 砂糖 こんにゃく ごま じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ごぼう 野沢菜漬 ねぎ	816 kcal 33 g 29 g
11 火		ガーリック& アーモンド トースト	チキンカレー ツナサラダ	美生柑	鶏肉 ツナ ヨーグルト	パン 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター ごま油 ア-モド はちみつ	人参 玉ねぎ きゅうり トマト缶 キャベツ もやし セロリー パセリ りんご 塩 にんにく 生姜 美生柑	819 kcal 32 g 36 g
12 水		ご飯	さばの文化干し 荳わかめソテー 田舎汁		さば文化干し 荳わかめ みそ 生揚げ	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま こんにゃく	人参 大根 小松菜 しめじ ねぎ レモン	907 kcal 32 g 35 g
13 木		チャーチャー麺	中華和え	フルーツ ポンチ	豚肉 大豆 八丁味噌	中華めん しらたき ごま ごま油 油 でんぷん 砂糖	人参 もやし たけのこ ねぎ 生姜 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 にんにく キャベツ みかん・もち・パイン缶	781 kcal 29 g 19 g
14 金		グリーンピース とウィンナー のピラフ	唐揚げサラダ 洋風卵スープ		鶏肉 ベーコン ウィンナー たまご	米 油 砂糖 じゃが芋 バター でんぷん ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 グリーンピース キャベツ 生姜 しめじ きゅうり	746 kcal 25 g 26 g
17 月		いわしの ひつまぶし	しらたきと野菜の和え物 若竹汁		いわし 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま しらたき ごま油	人参 もやし キャベツ きゅうり こねぎ 生姜 たけのこ ねぎ	747 kcal 27 g 20 g
18 火		黒砂糖パン	和風ポテトグラタン 野菜スープ	パイン	しらす ベーコン 鶏肉 のり いんげん豆 豆腐 豆乳 生クリーム ピザチーズ	パン 油 バター じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ コーン パイン	809 kcal 32 g 28 g
19 水		ご飯	タレカツ おわか和え こまみそ汁		豚肉 たまご 糸削り節 みそ 生揚げ	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 しめじ ねぎ 生姜	845 kcal 37 g 22 g
20 木		ピザトースト	ミックスサラダ コーンポタージュ		ベーコン 生クリーム ピザチーズ いんげん豆	パン 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	人参 小松菜 玉ねぎ レモン ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり クリームチーズ にんにく	777 kcal 28 g 32 g
21 金		ねぎ塩豚丼	にら玉スープ	冷凍 りんご	豚肉 豆腐 たまご	米 ごま油 でんぷん 油	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ わけぎ にんにく ねぎ にら レモン 冷凍りんご	777 kcal 31 g 24 g
24 月		ソース焼きそば	わかめスープ	手豆 かりんとう	豚肉 鶏肉 いか うすら卵 豆腐 わかめ 大豆	中華めん でんぷん 油 ごま ごま油 さつま芋 砂糖	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲンサイ 生姜 ねぎ	789 kcal 32 g 21 g
25 火		ご飯	鮭の香味焼き ごまみそ和え かきたま汁		鮭 たまご 豆腐 みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま	人参 小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ もやし えのき 生姜	770 kcal 35 g 25 g
26 水		麻婆豆腐丼	ちりめんサラダ	メロン	豚肉 豆腐 ちりめん みそ	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	人参 玉ねぎ にら キャベツ もやし たけのこ ねぎ きゅうり 干し椎茸 にんにく 生姜 メロン	796 kcal 32 g 22 g
27 木		フレンチ トースト	ハンガリアンシチュー ゴマドレサラダ	清見 オレンジ	鶏肉 たまご えび いか 粉チーズ	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ごま ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし トマト缶 清見オレンジ	746 kcal 31 g 26 g
28 金		わかめご飯	はたはたのから揚げ ツナと野菜の和え物 みそ汁		はたはた わかめ ツナ みそ 油揚げ	米 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 ごま じゃが芋 ごま油	人参 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜	771 kcal 26 g 25 g
31 月		ガパオライス	ピザパット(焼きビーフン)	マンゴー ゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 たまご 寒天	米 油 砂糖 米粒麦 ごま油 ビーフン	人参 ビーマン にら 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ もやし エリンギ にんにく マリトージュス レモン	852 kcal 30 g 24 g

**野菜の日(14日)**

今月のおすすめ野菜は「グリーンピース」です。  
この時期のグリーンピースは、旬をむかえ生の新鮮なグ  
リンピースを味わえる季節です。生のグリーンピース  
は、香りも良く甘みがあります。ぜひ旬のおいしさを  
味わってください。

31日(月)は世界の料理【タイ】です。

※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。

**8がつく日は、かむカムデー**

毎月、8がつく日の給食で、よく噛んでおいしく食べ  
ようを意識した料理を取り入れる取り組みです。今月  
は、28日がかむカムデーです。はたはた等の小魚は、  
頭からしっぽまで骨ごと食べられます。  
よく噛んで食べることを意識して食べてみましょう！