



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモンかじゅう・ねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらげ・とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
2日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 26.1
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・たけのこ・こまつな	
	ぐたくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
	かしわもち	しょうしんこ・さとう	こしあん		
8日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 29.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう・ごま	だいず・ひじき・とりにく	えだまめ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
9日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 23.1
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ・あぶら		グリーンピース	
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	まっちゃん	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
10日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 27.5
	しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	いんげんまめ・ウインナー・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	てつぶんヨーグルト	さとう	ヨーグルト・れんにゅう・スキムミルク		
 箱根西麓のうみんず様 から ロメインレタスを無償でいただきました。 					
ふるさと 給食の日 11日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマト	
	ロメインレタスソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ロメインレタス	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・パセリ	
12日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.2
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おこげいりわかめスープ	ごま・あぶら・もちごめ	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・えのき	
くだもの			デコポン		
15日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 27.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 25.3
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	かたぬきチーズ		チーズ		

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 29.2
	うどん	こむぎこ			
	カレーうどん	カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・ねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
	かこうござかな	ごま・さとう	かたくちいわし		
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・ねぎ	
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・ねぎ	
	くだもの			デコポン	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さかなのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・みそ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ	
23日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 27.0
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな	
	ぎょうざ	とんし・でんぷん・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・ロメインレタス・キャベツ・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご	たまねぎ・パセリ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	にびたし			こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
	くたくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	くだもの			きよみオレンジ	
運動会 おうえん 献立 26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 19.5
	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	あおな	
	あしたカツ	あぶら・パンこ・でんぷん・さとう・とんし	ぎゅうにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・ながねぎ	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・ロメインレタス・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・こまつな	
29日(月) 運動会代休のため、給食はありません。					
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 27.4
	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり	
	みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう	
31日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・らいむぎこ・コーンフラワー	ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	

*今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。