



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	ふるね・にんにく	
	オニオンソース	さとう		たまねぎ・トマト	
	粉ふき芋	じゃがいも			
コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう		
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	グレイズサラダ	もちげんまい・あぶら・アーモンド さとう・ごま	ハム	コーン・キャベツ・きゅうり	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
	こまつなのおかか		かつおけずりぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・にんじん・コーン	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー・ブルーベリーかじゅう	
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	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・ふるね・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	とうふのカレーどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	とうふのカレーどん(<)	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・ごま・さとう		きゅうり・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのさいきょうやき	マヨネーズ	さわら・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・こんにゃく・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	ハヤシライス(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ハヤシライス(ルウ)	バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも	ぶたにく スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・ふるね・にんにく	
フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり		
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	なめし	こめ・むぎ	かつおけずりぶし	あおな	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	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・にんじん・だいこん・はねぎ	



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トクドワフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・こまつな	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
みそしる		わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ		
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・ほししいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
のりふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり			
22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	げんまいいりしょくパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	メイプルジャム	みずあめ・さとう			
	ポテたまぐらタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ウインナー・いんげんまめ	たまねぎ・コーン・ピーマン	
マカロニスープ	マカロニ・あぶら	スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ			
ベーコン			にんじん・たまねぎ・セロリ・こまつな		
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレザー	こむぎこ・さとう・あぶら	とりにく	にんにく・たまねぎ・しめじ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
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		
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	こんにゃく・あぶら・さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ・きなこ			
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ビビンバ(にくみそ)	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ビビンバ(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
ビビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ		
わかめスープ		ベーコン・わかめ・とうふ	にんじん・たまねぎ・にら		
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	たら		
	ごまソース	さとう・ごま			
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	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
31 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん	
	オムレツ	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン		
かぼちゃのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		

今月の給食は22回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

