



# こ ん だ て よ て い ひ ょ う



さわじしょう

| ひづけ       | こんだて            | お も な ざ い り ょ う と そ の は た ら き |                      |                                      | I 補 料 - 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<br>(水)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 613          |
|           | 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・あぶら                       |                      | 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<br>(木)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 540          |
|           | 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<br>(金)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 582          |
|           | ちゅうかどん(ごはん)     | こめ・むぎ                         |                      |                                      |              |
|           | ちゅうかどん(ぐ)       | あぶら・でんぶん・ごまあぶら                | ぶたにく・いか              | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ<br>キャベツ・たけのこ・さやいんげん |              |
|           | にくだんごスープ        | はるさめ・こむぎこ・でんぶん・パンこ・さとう        |                      | にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ                   |              |
|           | てつぶんヨーグルト       |                               | ヨーグルト                |                                      |              |
| 6<br>(月)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 575          |
|           | むぎいりごはん         | こめ・むぎ                         |                      |                                      |              |
|           | にしょくどん(ツナそばろ)   | あぶら・さとう                       | まぐろあぶらづけ・かつおあぶらづけ    | にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース             |              |
|           | にしょくどん(いりたまご)   | さとう・あぶら                       | たまご                  |                                      |              |
|           | ぐだくさんじる         | じゃがいも・こんにゃく                   | とうふ・あぶらあげ・みそ         | ごぼう・にんじん・はねぎ                         |              |
|           | じゅうごやゼリー        | さとう                           |                      | みかんかじゅう・レモンかじゅう                      |              |
| 7<br>(火)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 560          |
|           | 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   | でんぶん・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                        |              |
| 8<br>(水)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 560          |
|           | 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(ぐ)    | 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               |              |
| 9<br>(木)  | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 550          |
|           | 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                   | ふるね・にんにく・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                             |              |
| 10<br>(金) | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 550          |
|           | 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                  |              |
| 14<br>(火) | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 602          |
|           | 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<br>あぶら・じゃがいも         | ぶたにく<br>スキムミルク・こなチーズ | たまねぎ・にんじん・トマト<br>グリーンピース・ふるね・にんにく    |              |
|           | ビーンズサラダ         | ごまあぶら・さとう                     | だいず                  | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン                   |              |
| 15<br>(水) | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 550          |
|           | なめし             | こめ・むぎ                         | かつおけつりぶし             | 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・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・にんじん・だいこん・はねぎ                    |              |
| 16<br>(木) | ぎゅうにゅう          |                               | ぎゅうにゅう               |                                      | 612          |
|           | むぎいりごはん         | こめ・むぎ                         |                      |                                      |              |
|           | トンクドウフ          | あぶら・でんぶん・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                        |              |
|           | フルーツゼリー         | さとう                           |                      | パインかん・みかんかん                          |              |

※17日から31日は、裏面をみてください。



| 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>   |            |
| 17<br>(金)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 560        |
|                     | 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  |            |
| ふるさと給食<br>20<br>(月) | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 580        |
|                     | 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・でんぶん<br>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<br>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   |            |
|                     | わかめふりかけ        | さとう  | かつおぶし・わかめ・のり   | せんちゃ  |            |
| 21<br>(火)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 564        |
|                     | 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   |            |
| 22<br>(水)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 647        |
|                     | げんまいいりロールパン    | こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう  | スキムミルク   |   |            |
|                     | ポテたまめグラタン      | 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   |            |
|                     |                |  | スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ  |   |            |
|                     | マカロニスープ        | マカロニ・あぶら   | ベーコン   | にんじん・たまねぎ・セロリ・こまつな  |            |
| 23<br>(木)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 600        |
|                     | 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・でんぶん・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   |            |
|                     | みそしる           |  | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ   | たまねぎ・はねぎ  |            |
| 24<br>(金)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 560        |
|                     | むぎいりごはん        | こめ・むぎ  |  |   |            |
|                     | とりのごまソースかけ     |  | とりにく   | にんにく・ふるね  |            |
|                     | ごまソース          | さとう・ごま  |  | トマト   |            |
|                     | 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   |            |
| 27<br>(月)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 612        |
|                     | 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<br>でんぶん  | ぶたにく   | にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ<br>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・でんぶん・あぶら・さとう  | いんげんまめ・きなこ   |   |            |
| 28<br>(火)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 550        |
|                     | 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  |            |
| 29<br>(水)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 585        |
|                     | 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<br>スキムミルク・こなチーズ   | ふるね・にんにく・たまねぎ<br>にんじん・トマト・パセリ   |            |
|                     | フレンチサラダ        | あぶら・さとう  | ハム   | キャベツ・きゅうり・コーン   |            |
| 30<br>(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  |  |   |            |
|                     | 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           | さつまいも  | わかめ・みそ   | たまねぎ・はねぎ  |            |
| 31<br>(金)           | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |   | 600        |
|                     | 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・でんぶん・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。