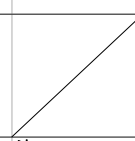
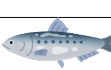
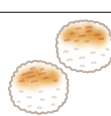
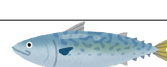


日 に ち	曜 日	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			食塩相当量(g)	
3	月			豚肉どんぶり	つみれ汁 福豆 	豚肉 いわし さば 豆腐 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが 大根 えのき 長ねぎ	米 しらたき 砂糖	油	795	35.5	
4	火			ご飯	ふりかけ 鶏肉と野菜の甘酢あん かきたま汁	鶏肉 なると 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	米 片栗粉 砂糖	油	804	31.7	
5	水			サフランライスの ホワイトソースかけ	ブロッコリーとポテの ハニーサラダ バリッシュ 	鶏肉 ツナ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも コーン はちみつ	油 バター	829	27.0	
6	木			子ぎつね寿司	いなだの照り焼き 呉汁 いちごとみかんのゼリー 	鶏肉 みそ 油揚げ いなだ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	大根 いちご ごぼう みかん しめじ 長ねぎ	米 砂糖		829	36.9	
7	金			ご飯	角揚げの辛みそ炒め 青菜とえのきのスープ しらぬい 	豚肉 なると 角揚げ 鶏肉 うずらの卵 みそ トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	チンゲンサイ にんにく 小松菜	しょうが えのき にんにく 玉ねぎ 長ねぎ もやし しらぬい	米 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	813	30.1	
10	月			黒糖パン	揚げじゃがいものトマト煮 ABCスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	黒糖パン じゃがいも マカロニ コーン	油 オリーブオイル	802	27.3	
12	水			高菜チャーハン	春巻 タイピーエン 	豚肉 なると 鶏肉 いか かまぼこ うずらの卵	牛乳	高菜漬け にんじん 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 しょうが にんにく	米 砂糖 春巻の皮 春雨	油 白いりごま ごま油	838	26.3	
17	月			プルコギ丼	中華卵コーンスープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ みかん りんご バイン もも	米 砂糖 コーン 片栗粉	ごま油	887	29.7	
18	火			鶏ごぼうおこわ	ちくわの磯辺揚げ 豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ ちくわ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	809	32.2	
19	水			わかめじゃこご飯	じゃがいものそぼろ煮 みぞれ汁 ヨーグルト	豚肉 角揚げ 鶏肉 なると	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ ごぼう 長ねぎ しめじ 大根	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	白いりごま 油	805	32.3	
20	木			きなこ揚げパン	ポークビーンズ 具だくさん野菜スープ	きなこ 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも コーン	油	863	31.9	
21	金			ご飯	いわし磯辺フライ 切干大根のラー油炒め 白菜と肉団子のみそ汁 	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	切干大根 にんにく もやし 白菜 長ねぎ えのき	米 パン粉 しらたき 砂糖	油 ラー油	843	33.2	
25	火			チキンカレーライス	コーンサラダ はちみつレモンゼリー 	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ レモン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 コーン はちみつ	油 バター 白いりごま	886	22.3	
26	水			ご飯	おろしハンバーグ 五目きんぴら だまこ汁 ミルメーク 	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう れんこん しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく だまこもち ミルメーク	油	840	29.5	
27	木			キンパ風混ぜご飯	韓国風のり さばの菜味ソース わかめスープ 	豚肉 コチジャン さば 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 大根 たくあん キムチ えのき 長ねぎ しょうが	米 砂糖	ごま油 白いりごま	777	31.4	
28	金			五穀ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 さつまいも汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ	米 五穀 春雨 砂糖 さつまいも こんにゃく	白いりごま	779	28.6	
病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前の午前中まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。														
 ... この日ははしの日です。必ず、 <u>きれいなはし</u> を持ってきましょう。												学校給食 摂取基準値	830	32.0
												今月の 平均栄養価 (%)	99	27.3
														2.5
														95
														97
														114