



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 木	(お月見の献立) 枝豆ご飯	○	いかの照り焼き もやしとキュウリのお浸し 月見汁	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, いか(35g), 削り節, 鶏むね肉(皮付き若鶏), 油揚げ	米, 油, 三温糖, ごま油, 白玉粉	枝豆(冷凍), しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ	771 kcal 37.1 g
3 金	麻婆丼	○	大根とキュウリのキムチ カルピスゼリー } オレンジゼリー } セレクト給食	牛乳(飲用), 豚肩(脂身付)挽き肉, 赤色辛みそ, 削り節, 豆腐(木綿)半分押す, 寒天, 豚ゼラチン(粉), カルピス	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ(缶), にら, だいこん, きゅうり, みかん(缶), オレンジジュース(100%)	860 kcal 33.0 g
6 月	ご飯	○	鶏肉とたまねぎ・ピーマンのカレー炒め 白菜とこまつなのお浸し 卵とたまねぎのみそ汁	牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮なし)角切り, 削り節, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 鶏卵, 生わかめ	米, 油, でん粉, じゃがいも, 砂糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, はくさい, もやし, こまつな	823 kcal 35.3 g
7 火	わかめご飯	○	ビーンズコロケ ゆでキャベツ・にんじん添え 豆腐とにんじんのすまし汁	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 豚モモひき肉, 大豆, スキムミルク, 牛乳(調理用), うずら卵(水煮缶), 鶏卵, 出し昆布, 削り節, 豆腐(木綿)	米, 白ごま, 油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, 生パン粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ, こまつな	865 kcal 33.4 g
8 水	中華丼	○	キャベツとキュウリの甘酢漬け 杏仁豆腐	牛乳(飲用), 鶏ガラパック, 豚モモ(脂身付き), (冷)むきえび, なたと, うずら卵(水煮缶), 寒天, 牛乳(調理用)	米, ごま油, でん粉, 砂糖	にんじん, たけのこ(缶), たまねぎ, はくさい, 干しいたけ, もやし, ねぎ, チンゲンツアイ, キャベツ, きゅうり, しょうが, 赤唐がらし, みかん(缶), 黄桃缶(缶), パイン(缶)ピーズ	860 kcal 31.2 g
9 木	秋の香りご飯	○	ししゃものカレー揚げ 白菜ともやしのだしじょうゆ和え かき玉汁	牛乳(飲用), 鶏むね肉(皮付き若鶏), 油揚げ, ししゃも M, 鶏卵, 削り節, 豆腐(木綿)	米, 油, 砂糖, さつまいも, 白ごま, 小麦粉, でん粉	にんじん, 干しいたけ, しめじ, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	787 kcal 36.9 g
10 金	卵トースト	○	ポークシチュー キャベツとこまつなの 和風ドレッシング添え みかん	牛乳(飲用), 鶏卵, 豚モモ(脂身付き)	食パン 70g 1枚切り, マヨネーズ, 油, じゃがいも, 三温糖, バター, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, (冷)グリーンピース, キャベツ, こまつな, きゅうり, みかん	868 kcal 34.0 g
14 火	ごまご飯	○	ホキとじゃがいものチリソース ナムル 青菜とコーンの卵スープ	牛乳(飲用), ホキ, 鶏ガラパック, 削り節, 鶏卵	米, 白ごま, 油, でん粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, スイートコーン缶ホール, チンゲンツアイ	827 kcal 34.0 g
15 水	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース 4色野菜のごまかけ みそ汁(ニンジ・ダイコン・里芋・豆腐)	牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き)60g, 削り節, 豆腐(木綿), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 砂糖, ごま油, 白ごま, さといも	りんご, ねぎ, しょうが, にんにく, レモン, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, にんじん, だいこん	756 kcal 31.7 g
16 木	ご飯	○	酢豚 わかめスープ(豆腐・ごま) りんごゼリー(果汁)	牛乳(飲用), 豚モモ(脂身付き), 鶏ガラパック, 削り節, 豆腐(木綿), 生わかめ, 豚ゼラチン(粉)	米, 油, じゃがいも, でん粉, 砂糖, 白ごま	しょうが, たけのこ(缶), にんじん, ピーマン, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, りんごジュース(100%)	911 kcal 35.3 g
17 金	キムチ煮込みうどん	○	さつまいものごまだんご コーンとキャベツのサラダ	牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 油揚げ, 削り節, うずら卵(水煮缶)	油, 砂糖, (冷)うどん, さつまいも, 白玉粉, 白ごま, サラダ油	たまねぎ, にんじん, はくさいキムチ漬, にら, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール	807 kcal 31.0 g
20 月	ピザトースト	○	鶏肉のブラウンシチュー 巨峰	牛乳(飲用), ベーコン, ロースハム, ピザ用チーズ, 鶏むね肉(皮付き若鶏), 鶏ガラパック, 生クリーム, レンズまめ(乾)	食パン 70g 1枚切り, マーガリン, 油, じゃがいも, 三温糖, バター, 小麦粉	にんにく, トマト缶詰(ホール), たまねぎ, ピーマン, エリンギ, にんじん, (冷)グリーンピース, 巨峰 (15g)	796 kcal 32.5 g
21 火	ご飯	○	ジャンボ餃子 炒合菜(チャオホーサイ) 卵と豆腐のスープ	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 豚モモ(脂身付き), 鶏ガラパック, 豆腐(木綿), 鶏卵	米, ごま油, でん粉, ぎょうぎの皮, 小麦粉, 油, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, えのきたけ, にんじん, もやし, にら, はくさい, こまつな	820 kcal 29.2 g
22 水	ツナとしめじの トマトスパゲッティ	○	青のりポテトフライ ヨーグルトのブルーベリージャム添え	牛乳(飲用), ツナ缶(油漬), ベーコン, 粉チーズ, あおのり, プレーンヨーグルト	サラダ油, スパゲッティ(乾), オリーブ油, バター, 砂糖, 油, じゃがいも	しょうが, レモン(全果, 生), にんにく, たまねぎ, ほんしめじ, トマト缶詰(ホール), こまつな, ブルーベリージャム	863 kcal 32.4 g
23 木	文化発表会(給食はありません)						
24 金	ご飯	○	さんまのかば焼き かぶと白菜の浅漬け風 さつまい	牛乳(飲用), さんま(1/2開き60g), 削り節, 鶏むね肉(皮付き若鶏), 豆腐(木綿), 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, 油, でん粉, 砂糖, 板こんにゃく, さつまいも	しょうが, かぶ根, きゅうり, はくさい, かぶ(葉), ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	897 kcal 34.7 g
27 月	ターメリックライス	○	チリコンカン キャベツとキュウリの フレンチドレッシング添え りんご	牛乳(飲用), 鶏ガラパック, 豚ひき肉, 大豆, ひよこまめ(乾), 粉チーズ	米, バター, 油, 三温糖, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, トマト缶詰(ホール), キャベツ, きゅうり, りんご 1/4	882 kcal 32.7 g
28 火	ご飯	○	メルルーサとさつまいもの甘辛炒め こまつなのごま和え 生揚げとわかめのすまし汁	牛乳(飲用), メルルーサ, 出し昆布, 削り節, 生揚げ, 生わかめ	米, 油, でん粉, さつまいも, 砂糖, 三温糖, ごま油, 白ごま, ごま(ねり)	しょうが, たまねぎ, もやし, にんじん, こまつな	848 kcal 36.2 g
29 水	ごまきな粉トースト	○	豆乳入りクリームシチュー きゅうりとにんじんのピクルス	牛乳(飲用), きな粉, ベーコン, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳(調理用), 豆乳	食パン 70g 1枚切り, マーガリン, はちみつ, 白ごま, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, エリンギ, スイートコーン缶ホール, かぶ根, かぶ(葉), 赤唐がらし, きゅうり	751 kcal 27.2 g
30 木	ご飯	○	肉じゃが もやしピーマンの揚げワンタンかけ	牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き)	米, 油, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖, 砂糖, サラダ油, わんたんの皮	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, 黄ピーマン	765 kcal 24.6 g
31 金	ご飯	○	タラのアーモンドフライ 炒り卵とブロッコリーのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳(飲用), たら 70g, 鶏卵, 出し昆布, 削り節, 豆腐(木綿), 生わかめ	米, 油, 小麦粉, 生パン粉, アーモンド(乾)粉末, アーモンド(乾)スライス, サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, にんじん, ねぎ, こまつな	846 kcal 39.6 g

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食だよりもありますので併せてご覧ください。