

日(曜) ☆1献立 ~kcal ◎たんばく質	献立名	献立の材料	 かみかみこんだて よくかんでたべよう
10(木) ☆591 ◎23.0	牛乳	牛乳	
	わかめごはん	米 麦 酒 炊き込みわかめ	
	はるやさしみそしる	じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ根 かぶ葉 ねぎ ふき かつお節 赤みそ	
11(金) ☆607 ◎23.4	さばのカレーふうみやき	さばカレー風味漬(さば しょうゆ みりん 生姜 カレー粉 酒)	
	牛乳	牛乳	
	むぎごはん	米 麦	
14(月) ☆615 ◎25.6	なまあげのすきに	たまねぎ かつお節 豚肉 酒 砂糖 しょうゆ 生揚げ じゃがいも にんじん しらたき	
	わかめのすのもの	しょうゆ わかめ キャベツ きゅうり 食塩 砂糖 りんご酢 ごま油	
	とうにゅうデザート	とうにゅうデザート(豆乳クリーム 砂糖 果糖ぶどう糖 いちご 水あめ)	
15(火) ☆540 ◎23.6	牛乳	牛乳	
	ハニートースト	食パン (乳なし) 砂糖 はちみつ マーガリン (乳なし)	
	 チキンピーンズ	にんにく じゃがいも グリンピース 油 チキンガラスープ 砂糖 食塩 白こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース からし粉	
16(水) ☆588 ◎27.2	ベーコン 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん	ベーコン 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん	
	ひじきのマリネ	ひじき にんじん 緑豆もやし きゅうり 食塩 しょうゆ 和風だし 砂糖 米酢 油 白こしょう	
	牛乳	牛乳	
17(木) ☆561 ◎18.6 1年生 給食開始	むぎごはん	米 麦	
	ちゅうかどん	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ 油 豚肉 しょうが しょうゆ いか	
	はるさめサラダ	えんどう豆はるさめ キャベツ きゅうり 食塩 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 米酢	
18(金) ☆551 ◎20.5	きよみオレンジ	清見オレンジ (柑橘類)	
	牛乳	牛乳	
	じごなうどん	地粉うどん	
21(月) ☆566 ◎23.8	わかめうどん	鶏肉 にんじん たけのこ 酒 砂糖 食塩 みりん しょうゆ ねぎ 油揚げ しめじ わかめ かつお節	
	ささかまのいそべあげ	笹かまぼこ 小麦粉 あおのり 食塩 油	
	あますあえ	にんじん こまつな 緑豆もやし しょうゆ 米酢 食塩 砂糖	
22(火) ☆542 ◎27.2	牛乳	牛乳	
	ツイストパン	ツイストパン (乳なし)	
	あさりチャウダー	バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 食塩 白こしょう 白ワイン パセリ 白花豆ペースト	
23(水) ☆563 ◎26.2	ベーコン あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 油 コンソメ	ベーコン あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 油 コンソメ	
	コールスローサラダ	食塩 油 米酢 きゅうり 砂糖 白こしょう たまねぎ キャベツ コーン	
	牛乳	牛乳	
24(木) ☆566 ◎24.5	むぎごはん	米 麦	
	じゃがいものそばろに	じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん 油 かつお節 砂糖 しょうゆ みりん	
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし のり しょうゆ 和風だし	
25(金) ☆551 ◎21.1	牛乳	牛乳	
	むぎごはん	米 麦	
	 たらごまみそかけ	たら でん粉 油 京桜みそ 砂糖 しょうゆ ごま	
28(月) ☆567 ◎21.0	こんさいじる	鶏肉 油 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも こんにゃく こまつな ねぎ かつお節 チキンガラスープ	
	しょうゆ みりん	しょうゆ みりん	
	牛乳	牛乳	
29(火) ☆542 ◎27.2	コッペパン	コッペパン (乳なし)	
	とりにくのフレッシュトマトに	鶏肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト ホールトマト ケチャップ 食塩 白こしょう	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 白こしょう 米酢 食塩 砂糖	
30(水) ☆563 ◎26.2	ニューサマーオレンジ	ニューサマーオレンジ (柑橘類)	
	牛乳	牛乳	
	たけのこごはん	米 酒 しょうゆ たけのこ 食塩 みりん 油揚げ 鶏肉 砂糖	
1(木) ☆566 ◎24.5	 メバルのたつたあげ	油 かつお節 さやえんどう	
	すましじる	メバルの立田揚げ(メバル でん粉 しょうゆ 生姜 酒) 油	
	豆腐 だいこん わかめ こまつな にんじん 酒 食塩 しょうゆ(しろ) かつお節 えのきたけ	豆腐 だいこん わかめ こまつな にんじん 酒 食塩 しょうゆ(しろ) かつお節 えのきたけ	
2(金) ☆551 ◎21.1	牛乳	牛乳	
	むぎごはん	米 麦	
	マーボーどうふ	にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ 中華スープ 酒 赤みそ 砂糖 しょうゆ 黒ソース ごま油 でん粉	
3(土) ☆567 ◎21.0	豆腐 油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 たまねぎ	豆腐 油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 たまねぎ	
	こまつなとわかめのサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ しょうゆ ごま油 米酢 砂糖	
	牛乳	牛乳	
4(日) ☆551 ◎21.1	あおなとハムのピラフ	米 食塩 チンタン コーン にんじん コンソメ ハム たまねぎ マッシュルーム パター	
	 ししゃものバジルフライ	こまつな 白こしょう	
	ABCスープ	ししゃものバジルフライ(ししゃも パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 バジル 植物油脂 食塩 にんにく) 油	
5(月) ☆567 ◎21.0	たまねぎ マカロニ しめじ 鶏肉 じゃがいも キャベツ にんじん 白ワイン チキンガラスープ コンソメ 油 食塩 白こしょう	たまねぎ マカロニ しめじ 鶏肉 じゃがいも キャベツ にんじん 白ワイン チキンガラスープ コンソメ 油 食塩 白こしょう	
	牛乳	牛乳	
	スパゲッティー ミートピーンズ	スパゲッティー 油 豚肉 たまねぎ セロリー にんじん にんにく 大豆 マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ コンソメ	
6(火) ☆567 ◎21.0	中濃ソース 食塩 白こしょう 赤ワイン	中濃ソース 食塩 白こしょう 赤ワイン	
	あおのりポテト	じゃがいも 油 食塩 白こしょう あおのり	
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 みかん缶 砂糖 米酢 白こしょう 油	
* はし・スプーン・フォークは、給食室で用意します。ご家庭から持参されたものも使用可能です。			
* 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。			
* 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。			
* 給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。			
		平均栄養量	
		エネルギー	570 kcal
		たんばく質	23.5 g