

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 (Kcal)
							たんぱく質 (g)
1 金	ごはん	○	煮込み風ハンバーグ カラフルポテトソテー 野菜スープ	牛乳 豚肉(挽肉) 豆腐 調理用牛乳 鶏卵 ベーコン	米 麦 米ぬか油 生パン粉 バター 砂糖 コーンスターチ ソイレブール ジャガイモ	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー しょうが えのき 干し椎茸 もやし 白菜 小松菜	781 30.0
4 月	<b>振替休日</b>						
5 火	塩バターコーン ラーメン	○	さつまいもとじゃこの甘辛 果物(洋梨予定)	豚肉(薄切り) 生わかめ うずら卵 昆布(だし) 牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 サラダ油 バター 油 さつまいも でん粉 砂糖 水あめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ ホールコーン むき枝豆 果物(洋ナシ予定)	756 28.0
6 水	ごはん	○	鯖の香味焼き 青菜のごま和え いものこ汁	牛乳 鯖 油揚げ 木綿豆腐 削り節(だし)	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 サラダ油 白いりごま さと芋	にんにく しょうが ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき	739 29.4
7 木	ガーリックライスの きのこカレーがけ	○	豆サラダ 果物(柿予定)	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ 牛乳 ひよこ豆 大豆	油 米 麦 砂糖 サラダ油 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき マッシュルーム ホールコーン きゅうり キャベツ 果物(柿予定)	822 24.1
8 金	ごはん かみかみふりかけ	○	れんこんつくね 干草和え 厚揚げのごま豆乳汁	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節(花かつお) 鶏卵 刻み昆布 鶏肉(挽肉) 大豆 厚揚げ 白みそ 調理用豆乳 削り節(だし)	米 麦 白いりごま 砂糖 ごま油 でん粉 白ねりごま	しょうが 玉ねぎ れんこん もやし 人参 小松菜 しめじ キャベツ ねぎ チンゲン菜	792 34.9
<b>いい歯の日 行事献立</b>							
11 月	とうもろこしご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き どさんこ汁 果物(みかん予定)	牛乳 生鮭 白みそ ミックスチーズ 豚肉 生わかめ 削り節(だし)	米 白いりごま バター 砂糖 サラダ油 ジャガイモ	ホールコーン しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき ねぎ 果物(みかん予定)	799 35.9
<b>北海道郷土料理 紹介献立</b>							
12 火	豚キムチ丼	○	ワンタンスープ 果物(りんご予定)	豚肉 八丁味噌 牛乳 なると	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 白いりごま ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 白菜キムチ漬 ねぎ 白菜 えのき もやし 小松菜 果物(りんご予定)	737 25.0
13 水	わかめごはん	○	魚と竹輪の2色揚げ はりはり漬け きりたんぼ汁	炊き込みわかめ 牛乳 魚 焼き竹輪 鶏卵 青のり 刻み昆布 鶏肉 削り節(だし)	米 麦 油 薄力粉 砂糖 ごま油 白いりごま きりたんぼ	切干し大根 大豆もやし 人参 きゅうり しょうが ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜	783 29.8
<b>秋田県郷土料理 紹介献立</b>							
14 木	アーモンド トースト	○	グヤーシュ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉もも 白いんげん豆(乾) チーズ	食パン マーガリン グラニュー糖 アーモンド(粉) スライスアーモンド ジャガイモ 薄力粉 油 バター 三温糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー ホールトマト セロリ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	814 28.9
<b>ハンガリー料理 紹介献立</b>							
15 金	ごはん	○	大蔵大根のべっこう煮 キャベツのお浸し りんごゼリー	牛乳 豚ばら肉 削り節(だし) 油揚げ 粉寒天	米 麦 砂糖 ごま油 サラダ油 白いりごま	大根 人参 こんにゃく 筍 さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし りんごジュース りんご(缶詰)	772 22.3
18 月	きつねうどん	○	海藻入り野菜 さつまいもごま団子	鶏肉(薄切り) かまぼこ 削り節(だし) 油揚げ 牛乳 海藻ミックス	冷凍うどん 油 砂糖 さつまいも 白玉粉 白いりごま	しょうが 大根 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ホールコーン 玉ねぎ	830 26.8
19 火	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル かきたまスープ	牛乳 鶏肉切り身 木綿豆腐 鶏卵 生わかめ	米 麦 油 でん粉 薄力粉 ごま油 三温糖 白いりごま 砂糖	にんにく しょうが 切干し大根 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ えのき ホールコーン ねぎ	773 30.3
20 水	<b>定期考査1日目(給食提供なし)</b>						
21 木	<b>定期考査2日目(給食提供なし)</b>						
22 金	四川豆腐丼	○	中華サラダ 果物(みかん予定)	豚肉(薄切り) 木綿豆腐 牛乳 油揚げ	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 三温糖 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 白菜 ねぎ チンゲン菜 もやし きゅうり 果物(みかん予定)	790 28.9
<b>定期考査3日目(給食あり)</b>							
25 月	ごはん	○	鱈の竜田揚げ 野菜のごま酢あえ なめこ汁	牛乳 鱈 豆腐 油揚げ 生わかめ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 白いりごま	しょうが もやし キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ なめこ ねぎ	806 32.1
<b>和食の日 行事食</b>							
26 火	食パン 苺ジャム	○	シェパースパイ スコッチブロス(スープ) 果物(みかん予定)	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 粉チーズ 鶏肉	食パン ジャガイモ バター サラダ油 砂糖 コーンスターチ 押麦 苺ジャム	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しょうが かぶ キャベツ ホールコーン 小松菜 セロリ 果物(みかん予定)	753 31.6
<b>イギリス料理 紹介献立</b>							
27 水	鶏ごぼうご飯	○	もずく入り卵焼き のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏肉(挽肉) もずく 鶏卵 削り節(だし)	米 サラダ油 砂糖 ジャガイモ 竹輪(ふ) でん粉	しょうが 人参 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ ほうれんそう 大根 干し椎茸 こんにゃく ねぎ	743 32.0
28 木	あんかけ炒飯	○	ハンサンズー スイートポテト	焼き豚 なると 牛乳 ロースハム 生クリーム 鶏卵	米 麦 ごま油 ソイレブール でん粉 はるさめ 三温糖 油 さつまいも 砂糖 バター	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン 人参 筍 干し椎茸 もやし 白菜 万能ねぎ きゅうり	820 23.7
29 金	桜えび入り かき揚げ丼	○	野菜のピリ辛和え かぶのみそ汁	いか(短冊) 大豆 桜えび 鶏卵 牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 さつまいも 白いりごま でん粉 薄力粉 砂糖 ごま油 三温糖	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし チンゲン菜 きゅうり つきこんにゃく しめじ かぶ かぶの葉	765 25.4

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。