

給食目標：片付けはきれいに手早く順序よくしよう

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
1 火	キーマカレーライス	○	ツナ入りサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉,鶏がら,大豆, ★牛乳,ツナ水煮	米,麦,サラダ油,米粉, オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが, にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,レモン汁, ホールコーン,オレンジ	563 kcal 22.4 g
2 水	豚肉と青菜の焼きそば	○	豆腐とわかめのスープ ぶどうゼリー	豚肉,鶏がら,★牛乳,鶏肉, 豆腐,カットわかめ	油,蒸し中華麺,砂糖, でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,たけのこ,小松菜, 干しいたけ,ねぎ,えのきたけ, チンゲンサイ,ぶどうジュース	536 kcal 23.2 g
3 木	鶏肉のねぎ塩丼	○	大根サラダ キャベツと 厚揚げのみそ汁	鶏肉,★牛乳,きざみのり, 糸削り節,削り節,厚揚げ, 赤みそ	米,麦,ごま油,でん粉, サラダ油,砂糖	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,にら,たまねぎ, レモン汁,だいこん,きゅうり えのきたけ	565 kcal 24.7 g
4 金	カレーピラフ	○	パリパリサラダ 肉ボールスープ	鶏肉,ボークハム,★牛乳, 鶏がら,豚肉	米,麦,サラダ油,砂糖, 油,ワントンの皮, 生パン粉	にんにく,にんじん,たまねぎ, ピーマン,きゅうり,キャベツ, しょうが,はくさい	560 kcal 23.0 g
7 月	ココアパン	○	ガーリックチキン ベーコンと野菜のソー 豆乳スープ	★牛乳,鶏肉,ベーコン, 鶏がら,鶏肉,調製豆乳	★ココアパン,油,じゃがいも	にんにく,キャベツ,にんじん, ホールコーン,しょうが, たまねぎ,しめじ,小松菜	574 kcal 26.8 g
8 火	ごはん	○	名古屋鶏風の唐揚げ 糸寒天サラダ みそ汁	★牛乳,鶏肉,糸寒天, 削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,米粉,揚げ油, 砂糖,白いりごま, サラダ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,きゅうり, たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	600 kcal 22.4 g
9 水	秋の炊き込みご飯 重陽の節句	○	白身魚のパン粉焼き もやしの塩昆布和え すまし汁	鶏肉,油揚げ,★牛乳, ▲メルルーサ,★粉チーズ, 塩昆布,削り節,昆布,鶏肉, かまぼこ	米,麦,油,砂糖, ★マヨネーズ,ソフトパン粉, ごま油,あられ麴	にんじん,えのきたけ,しめじ, ごぼう,もやし,きゅうり,小松菜	556 kcal 28.4 g
10 木	スパゲッティ トマトソース	○	バジルドレッシングサラダ くだもの(りんご)	ベーコン,豚肉(挽肉), ★粉チーズ,★牛乳, ボークハム	スパゲッティ,油, オリーブ油,砂糖, じゃがいも,サラダ油	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,しめじ,キャベツ, ★ホールトマト缶,パセリ,りんご	556 kcal 21.9 g
11 金	あんかけ丼	○	中華風あえもの 春雨スープ	豚肉,鶏がら,★牛乳,鶏肉	米,麦,油,でん粉,ごま油, 緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ, キャベツ,もやし,きゅうり, だいこん,チンゲンサイ,ねぎ	531 kcal 22.1 g
14 月	ごはん 骨太ふりかけ	○	車ふ入り肉じゃが煮 おひたし	★ちりめんじゃこ, 花かつお,昆布,★牛乳, 豚肉,削り節	米,麦,白いりごま,砂糖, 油,こんにゃく,じゃがいも, 車麴,三温糖	にんじん,干しいたけ, たまねぎ,キャベツ,小松菜	555 kcal 22.5 g
15 火	豚肉のしょうが焼き丼	○	ごまあえ かきたま汁	豚肉,★牛乳,削り節, かまぼこ,★鶏卵	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,三温糖,白ねりごま, 白すりごま	しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,もやし,キャベツ, 小松菜,えのきたけ	595 kcal 25.4 g
16 水	パセリライスのチリコンカンかけ	○	マセドアンサラダ くだもの(梨)	豚肉(挽肉),大豆, いんげん豆,★牛乳	米,麦,サラダ油,砂糖, 米粉,じゃがいも,サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,きゅうり, ホールコーン,梨	578 kcal 20.4 g
17 木	うぐいすきなこ揚げパン	○	じゃこサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	うぐいすきな粉,★牛乳, ★ちりめんじゃこ,鶏むね肉, 大豆水煮	★コッペパン,油, グラニュー糖,砂糖, 白いりごま,砂糖,ごま油, サラダ油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,小松菜, きゅうり,にんにく,たまねぎ, ★ホールトマト缶	567 kcal 28.5 g
18 金	豚汁うどん	○	レバ어의カレー風味揚げ	豚肉,油揚げ,昆布,厚削り節, ★牛乳,豚レバー	うどん,サラダ油, こんにゃく,でん粉,米粉, 油,じゃがいも	にんじん,だいこん,たまねぎ, ごぼう,ねぎ,小松菜, しょうが,にんにく	588 kcal 26.8 g
24 木	ピザトースト	○	レモンマリネ ポトフ	ベーコン,★ピザ用チーズ, ★牛乳,ウィンナー,豚肉	★無塩パン,サラダ油, 砂糖,サラダ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, レモン汁,しょうが	557 kcal 24.4 g
25 金	高野豆腐のそぼろ丼 中秋の名月	○	すまし汁 みたらしだんご	鶏挽肉,高野豆腐,★牛乳, 削り節,豆腐,かまぼこ, カットわかめ,豆腐	米,麦,油,砂糖,白玉粉, 米粉,でん粉	しょうが,にんじん, 干しいたけ,ねぎ	550 kcal 23.1 g
28 月	ごはん	○	鯖のごまみそ焼き 筑前煮	★牛乳,鯖,削り節,鶏肉	米,麦,白すりごま,砂糖, 油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう, たけのこ,れんこん, 干しいたけ	568 kcal 23.9 g
29 火	ひじキムチャーハン	○	ビーンズポテト 豆腐と卵のスープ	豚肉,★牛乳,大豆,豆腐, ★鶏卵	米,麦,油,揚げ油, じゃがいも,でん粉, ごま油	にんにく,にんじん,たけのこ,ねぎ, はくさいキムチ漬,しょうが, 干しいたけ,もやし	626 kcal 23.7 g
30 水	豚肉のみそつくね丼	○	コーンサラダ 鶏ささみとレタススープ くだもの(みかん)	豚肉,豆腐,★牛乳,鶏ささ身	米,麦,三温糖,ごま油, でん粉,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん,しょうが, ホールコーン,レタス,みかん	565 kcal 24.2 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

*アレルギー食品には★を表示しています。