

給食目標：衛生に注意して楽しい給食にしよう

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 たんばく質
8 火	豚丼 ぶたどん		ごま和え ○ くだもの（甘夏） あまなつ	豚肉、牛乳	米、麦、油、つきこんにやく、砂糖、でん粉、白ねりごま、白すりごま、白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース（冷凍）、もやし、はくさい、小松菜、甘夏	573 kcal 21.2 g
9 水	ごまごはん		鶏のてり焼き ○ 大根サラダ 春野菜のみそ汁 だいこん、や、きざみのり、かつお節、削り節、厚揚げ、生わかめ	牛乳、鶏肉切り身、きざみのり、かつお節、削り節、厚揚げ、生わかめ	米、麦、白いりごま、砂糖、でん粉、油、じゃがいも	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、さいいんげん	556 kcal 22.1 g
10 木	カレーライス		コーンサラダ ○ りんごゼリー	豚肉、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、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、ホールコーン、りんごジュース	643 kcal 18.3 g
11 金	黒砂糖パン くろざとうぱん		マカロニグラタン ○ キャベツとじゃがいものスープ	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、鶏がら、鶏肉胸、レンズまめ	黒砂糖パン、油、マカロニ、バター、小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが、キャベツ	625 kcal 27.8 g
14 月	チャーハン		あげぎょうざ ○ わかめスープ	豚肉、鶏卵、牛乳、大豆、豆腐、カットわかめ	油、米、麦、ごま油、でん粉、小麦粉、ぎょうざの皮、白いりごま	しょうが、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、はくさい、ねぎ、にら、たまねぎ、しめじ	597 kcal 23.7 g
15 火	シュガートースト		こまつなサラダ ○ ホワイトシチュー	牛乳、ベーコン、鶏肉、豆乳、生クリーム	黒砂糖食パン、バター、グラニュー糖、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉	小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム	574 kcal 20.2 g
16 水	スパゲティミートソース		コールスローサラダ ○ くだもの（りんご）	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（水煮）、ホールトマト（缶）、キャベツ、ホールコーン、りんご	626 kcal 25.2 g
17 木	ごはん		さばのごまみそ焼き ○ おひたし けんちん汁 さば、かつお節、厚削り節、鶏肉、豆腐、油揚げ	牛乳、さば、かつお節、厚削り節、鶏肉、豆腐、油揚げ	米、麦、砂糖、白すりごま、ごま油、油、こんにやく		589 kcal 28.2 g
18 金	親子丼 おやこどん		粉ふきいも ○ 青菜のスープ あおな	削り節、鶏肉、なると、鶏卵、きざみのり、牛乳、青のり、豚肉	米、麦、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、小松菜、しょうが	593 kcal 26.0 g
21 月	きんぴらごはん		いかのかりとあげ ○ じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉、牛乳、いか、削り節、油揚げ、カットわかめ	米、麦、油、砂糖、白いりごま、ごま油、でん粉、じゃがいも	にんじん、ごぼう、さいいんげん、しょうが、たまねぎ、えのきたけ	569 kcal 24.5 g
22 火	セルフフィッシュバーガー		ひよこ豆とマカロニのカレーサラダ ○ フルーツポンチ	メルルーサ、牛乳、ひよこまめ	丸パン、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、砂糖、マカロニ、油	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、黄桃（缶）、みかん（缶）、パイナップル（缶）	573 kcal 24.8 g
23 水	ごはん 手作りかつおのふりかけ		新じゃがいものそぼろ煮 ○ 和風サラダ しん、に、かつお節、牛乳、豚肉、厚削り節、厚揚げ、かまぼこ	かつお節、牛乳、豚肉、厚削り節、厚揚げ、かまぼこ	米、麦、砂糖、白いりごま、油、じゃがいも、つきこんにやく、でん粉	にんじん、たまねぎ、さいいんげん、だいこん、きゅうり	581 kcal 21.6 g
24 木	塩ラーメン しお		バランスサラダ ○ さつまいも入り蒸しパン いも	豚肉、鶏がら、牛乳、干ひじき、鶏卵	冷凍ラーメン、油、ごま油、砂糖、小麦粉、バター、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、小松菜、きゅうり、ホールコーン	592 kcal 22.9 g
25 金	麻婆豆腐丼 まーぼーどうふどん		ラーパーツアイ ○ くだもの（清見オレンジ） きよみ	豚肉、赤みそ、豆腐、牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、しょうが、ねぎ、にら、はくさい、清見オレンジ	564 kcal 23.9 g
28 月	ペアサンド		ツナサラダ ○ チリコンカン	牛乳、ツナ缶、大豆、ベーコン、豚肉	コッペパン、バター、砂糖、油、じゃがいも	いちごジャム、小松菜、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム（水煮）、ホールコーン、ホールトマト（缶）、ピーマン	597 kcal 24.6 g
30 水	海鮮あんかけ丼 かいせんあんかけどん		ししゃものカレーあげ ○ ちくわの磯辺あげ いも、べ	いか、むきえび、鶏がら、牛乳、ししゃも、焼きちくわ、青のり	米、麦、油、でん粉、ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	600 kcal 24.7 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。