

給食目標:食事で生活リズムを整えよう

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	1人 たんぱく質
1 木	高野豆腐のそぼろ丼	○ みそ汁	サラダ	鶏肉,高野豆腐,★牛乳,削り節,油揚げ,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,グリーンピース(冷凍),小松菜,キャベツ,たまねぎ	578 kcal 24.1 g
2 金	五目ちらし寿司	○ すまし汁 ぶどうゼリー	鶏の照り焼き	昆布,油揚げ,削り節,きざみのり,★牛乳,鶏肉,豆腐,なると,カットわかめ	米,砂糖,★いりごま,でんぶん	にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,小松菜,ぶどうジュース	530 kcal 21.1 g
7 水	チキンカレーライス	○ ワカメサラダ		鶏肉,レンズ豆,★牛乳,カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,ごま油,砂糖,★いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,きゅうり,もやし	605 kcal 18.9 g
8 木	じゃこわかめごはん	○ おひたし みそ汁	豚肉とごぼうの小判焼き	★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,★牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,豆腐,調製豆乳,削り節	米,麦,★いりごま,ごま油,砂糖	ねぎ,ごぼう,しょうが,にんじん,キャベツ,小松菜,だいこん,はくさい,えのきたけ	567 kcal 26.3 g
9 金	春キャベツのクリームスパゲティ	○ くだもの(セミノール)	バランスサラダ	ベーコン,鶏肉,★牛乳,ひじき	スパゲッティ,油,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,マッシュルーム,小松菜,きゅうり,とうもろこし(冷凍),セミノール	589 kcal 22.4 g
12 月	チキンピラフ	○ スペイン風オムレツ ミネストローネスープ		とりがら,鶏肉,★牛乳,ベーコン,★卵,ウィンナー,豚肉,大豆	米,麦,油,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),ピーマン,にんにく	577 kcal 26.4 g
13 火	チンジャオロース丼	○ わかめスープ		豚肉,★牛乳,鶏肉,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でんぶん,ごま油,★いりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,ピーマン,もやし	547 kcal 22.9 g
14 水	ごはん	○ 魚の唐揚げねぎダレかけ もやしの塩昆布和え キャベツと厚揚げのみそ汁		★牛乳,▲ホキ,塩昆布,削り節,厚揚げ,赤みそ	米,麦,でんぶん,揚げ油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,えのきたけ	586 kcal 22.6 g
15 木	韓国風焼き鳥丼	○ 三色ナムル チゲ風豚汁		鶏肉,★牛乳,厚削り節,豚肉	米,麦,砂糖,ごま油,★いりごま	にんにく,しょうが,万能ねぎ,にんじん,小松菜,もやし,だいこん,えのきたけ,はくさい,はくさいキムチ漬,にら,ねぎ	582 kcal 26.0 g
16 金	ガーリックトースト	○ フレンチサラダ ポークビーンズ		★牛乳,豚肉,大豆	★胚芽食パン,★バター,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,しょうが	605 kcal 23.9 g
19 月	中華丼	○ 春雨スープ くだもの(河内晩柑)		豚肉,とりがら,★牛乳,鶏肉	米,麦,油,でんぶん,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,はくさい,しめじ,チンゲンサイ,もやし,ねぎ,河内晩柑	534 kcal 18.5 g
20 火	パエリア	○ チキンのマーマレード焼き ジュリエンスープ		鶏肉,★むきえび,★いか,★牛乳,ベーコン	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,マーマレード,しょうが,キャベツ	510 kcal 24.6 g
21 水	あんかけ焼きそば	○ ニラたまスープ カントリーポテト		豚肉,とりがら,★牛乳,鶏肉,★卵	蒸し中華麺,油,でんぶん,ごま油,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,にら	558 kcal 24.1 g
22 木	チーズチリドック	○ マセドアンサラダ ABCスープ		ドッグ用ウインナー,★ピザ用チーズ,★牛乳,鶏肉,とりがら	★コッペパン,油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,アルファベットマカロニ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ	519 kcal 21.1 g
23 金	五目うどん	○ レバーとポテトの甘辛あえ		こんぶ,厚削り節,豚ばら,油揚げ,焼き竹輪,★牛乳,豚レバー	うどん,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,油,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,小松菜,しょうが,ピーマン	557 kcal 24.7 g
26 月	ハヤシライス	○ パリパリサラダ		豚肉,★牛乳	米,麦,小麦粉,砂糖,油,ワンタンの皮	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ	638 kcal 19.6 g
27 火	ごはん	○ 鮭の塩焼き 甘酢あえ 肉じゃが煮		★牛乳,生鮭,豚肉,削り節	米,麦,★いりごま,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも,車ぶ,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,干しいたけ,たまねぎ	581 kcal 28.5 g
28 水	ミルクパン	○ ポテトのチーズ焼き 豆とトマトの米粉シチュー		★牛乳,ベーコン,調製豆乳,★ピザ用チーズ,豚肉,いんげん豆	★ミルクパン,油,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,にんじん,しょうが,★ホールトマト(缶),グリーンピース(冷凍)	588 kcal 25.0 g
29 木	ごはん	○ 骨太ふりかけ からし和え 高野豆腐の揚げ煮		★ちりめんじゃこ,かつお節,刻み昆布,★牛乳,高野豆腐,削り節,鶏肉	米,麦,★いりごま,砂糖,でんぶん,揚げ油,じゃがいも,三温糖	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ,たまねぎ,ピーマン	610 kcal 26.0 g
30 金	豚肉のしょうが焼き丼	○ しらすと野菜のおひたし みそ汁		豚肉,★牛乳,しらす干し,削り節,油揚げ,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でんぶん,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,もやし,小松菜,だいこん,えのきたけ,ねぎ	566 kcal 24.5 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。