

給食目標:よくかんで食べよう

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
3 火	丸パン	○ ポトフ フルーツポンチ	鶏の照り焼き	★牛乳,鶏肉切り身,ウィンナー,豚肉	★丸パン,サラダ油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ, 黄桃缶,みかん缶,パインアップル缶	540 kcal 25.1 g
4 水	パセリライスのチリコンカンかけ	○ ベーコンドレッシングサラダ くだもの(金美果)	豚肉,大豆,いんげん豆,★牛乳,ベーコン	米,麦,サラダ油,砂糖,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, はくさい,ホールコーン,もやし,柑橘類	557 kcal 21.0 g	
5 木	変わりマーボー丼	○ えのきときくらげのスープ	豚肉,高野豆腐,★牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,ねぎ,にら,えのきたけ,きくらげ	573 kcal 22.5 g	
6 金	ごはん	○ 小松菜ふりかけ 切り干し大根とツナのサラダ じゃがいものうま煮	★ちりめんじゃこ,★牛乳,ツナ缶,鶏肉, 焼き竹輪,削り節	米,麦,ごま油,★白いりごま,油, こんにゃく,じゃがいも,三温糖	小松菜,切干し大根,キャベツ,きゅうり, レモン汁,しょうが,ごぼう,たけのこ,にんじ ん	558 kcal 23.2 g	
9 月	豚肉と野菜のみそ炒め丼	○ 中華風あえもの いも団子汁	豚肉,★牛乳,削り節,鶏肉	米,麦,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油, 砂糖,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,もやし,キャベツ,きゅうり, だいこん,小松菜,ねぎ	570 kcal 23.6 g	
10 火	チャーハン	○ ひじき入りしゅうまい レタススープ	★ちりめんじゃこ,焼き豚,★牛乳,豚肉, 豆腐,干ひじき,鶏肉	サラダ油,米,麦,ごま油,砂糖,でん粉, しゅうまいの皮	にんじん,干しいたけ,ねぎ,キャベツ, たまねぎ,しょうが,レタス	533 kcal 26.4 g	
11 水	ゆかりごはん	○ いわしの竜田揚げ きゃべつの酢醤油和え みそ汁	★牛乳,★いわし,厚削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,米粉,油,三温糖,砂糖	ゆかり,しょうが,にんじん,キャベツ, もやし,だいこん,えのきたけ,ねぎ	551 kcal 23.8 g	
12 木	大豆入りミートソーススパゲティ	○ パゾルレッシングサラダ あじさいゼリー	豚肉,大豆,★牛乳,ポークハム	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,じゃがいも, サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(水煮),★トマト缶詰, ブロッコリー,ぶどうジュース	615 kcal 25.6 g	
13 金	ごはん	○ ささみのレモンソース もやしのサラダ みそ汁	★牛乳,鶏肉ささ身,削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,油,砂糖,ごま油	レモン汁,もやし,にんじん,きゅうり, えのきたけ,ねぎ,小松菜	536 kcal 25.1 g	
16 月	ごはん	○ コロケ レモンマリネ みそ汁	★牛乳,豚肉,削り節,油揚げ,豆腐, カットわかめ	米,麦,サラダ油,じゃがいも, ポテトパウダー,小麦粉,ソフトパン粉, 油,サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,レモ ン汁,ねぎ	630 kcal 20.4 g	
17 火	ジャージャー麺	○ わかめスープ キャロットゼリー	豚肉,大豆,★牛乳,鶏肉,豆腐, カットわかめ	蒸し中華麺,サラダ油,三温糖,でん粉, ★白いりごま,砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ, もやし,きゅうり,えのきたけ, オレンジジュース	533 kcal 20.4 g	
18 水	豚肉と昆布のごはん	○ 鯖の文化干し ごまあえ みそけんちん汁	豚肉,刻み昆布,塩昆布,★牛乳, 鯖文化干し,削り節,鶏肉,油揚げ	米,麦,サラダ油,砂糖,三温糖, ★白ねりごま,★白すりごま,油, こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,もやし, キャベツ,小松菜,だいこん,ねぎ	642 kcal 27.7 g	
19 木	キーマカレーライス	○ タンドリーチキンサラダ	豚肉,鶏がら,大豆,★牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油,米粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	569 kcal 24.4 g	
20 金	クロックムッシュ風トースト	○ コーンシチュー アップルゼリー	ロースハム,★ピザ用チーズ,★牛乳, 豚肉,★調理用牛乳	★胚芽食パン,★バター,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン, りんごジュース	592 kcal 23.2 g	
23 月	豚肉のしぐれごはん	○ 魚のピリ辛焼き 甘酢あえ みそ汁	豚肉,ささみのり,★牛乳,メルルーサ, 削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,油,砂糖,★白いりごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが,にんにく, ねぎ,だいこん,きゅうり,えのきたけ	529 kcal 26.1 g	
24 火	ちゃんこうどん	○ 豆腐のまさご揚げ	昆布,厚削り節,豚肉,焼き竹輪, 油揚げ,★牛乳,干ひじき,鶏肉,豆腐	油,砂糖,うどん,でん粉	だいこん,にんじん,干しいたけ,はくさい, 小松菜,ねぎ,たまねぎ,れんこん	531 kcal 25.1 g	
25 水	ブルコギ丼	○ 糸寒天のごま酢和え 中華スープ	豚肉,★牛乳,糸寒天,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油, ★白いりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら, 小松菜,キャベツ,しょうが,干しいたけ, たけのこ(水煮),ねぎ	556 kcal 23.6 g	
26 木	ごはん	○ ハンバーグ じゃこ入り海藻サラダ 大根と油揚げのみそ汁	★牛乳,豚肉,海藻サラダ, ★ちりめんじゃこ,削り節,油揚げ	米,麦,サラダ油,砂糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,切干し大根, キャベツ,きゅうり,だいこん,えのきたけ, 小松菜	583 kcal 25.5 g	
27 金	キャロットライスクリームソースかけ	○ コールスローサラダ カレースープ	鶏肉,★調理用牛乳,★牛乳, ベーコン,豚肉,ひよこめ	米,麦,サラダ油,小麦粉,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム(水煮),しめじ,キャベツ, ホールコーン	627 kcal 22.1 g	
28 土	ごはん	○ 鶏の唐揚げ 海藻サラダ かきたま汁	★牛乳,鶏肉切り身,海藻サラダ, 厚削り節,★鶏卵	米,麦,でん粉,米粉,揚げ油,ごま油, 砂糖,★白いりごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,えのきたけ	613 kcal 24.9 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。