

給食目標:感謝の気持ちをもって食べよう

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
4 火	キャロットライスの エビ入りクリームソースかけ	○	マセドアンサラダ オレンジゼリー	鶏肉(小間),★むきえび, ★調理用牛乳,★牛乳	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム(水煮), しめじ,きゅうり, オレンジジュース	590 kcal 19.0 g
5 水	ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいもとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの にんにく炒め 具だくさんみそ汁	★牛乳,鯖,削り節, 鶏肉(小間),油揚げ, 木綿豆腐	米,麦,じゃがいも,でん粉, 揚げ油,サラダ油,砂糖, ごま油,油,こんにゃく	ブロッコリー,しょうが, にんにく,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ, 小松菜	638 kcal 28.6 g
6 木	ごはん	○	高野豆腐の卵焼き ツナ入りおひたし じゃがいものみそ汁	★牛乳,鶏肉(挽肉), 高野豆腐(きざみ),★鶏卵, ツナ缶,削り節,油揚げ, カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,キャベツ, 小松菜,ねぎ	540 kcal 24.8 g
7 金	チャーハン	○	かぶの中華スープ 大学芋	豚肉(挽肉),★鶏卵, ★牛乳,鶏肉(小間), カットわかめ	サラダ油,米,麦,ごま油, さつまいも,油,砂糖, 水あめ,黒いりごま	しょうが,ねぎ,にんじん, 干しいたけ,えのきたけ, かぶ,小松菜	567 kcal 18.0 g
11 火	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソースかけ ボイルキャベツ ミネストローネ	★牛乳,鶏肉切り身, ベーコン,鶏がら	米,麦,砂糖,白いりごま, 油,じゃがいも,マカロニ	りんご,しょうが,にんにく, 葉ねぎ,キャベツ,セロリー, にんじん,たまねぎ, ★ダイストマト缶	550 kcal 21.9 g
12 水	鶏肉のねぎ塩丼	○	白菜のおかか和え かぼちゃ入り豚汁	鶏肉(小間),★牛乳, かつお節(糸削り),削り節, 豚肉(小間),油揚げ,豆腐	米,麦,ごま油,でん粉, サラダ油,こんにゃく	にんにく,ねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,にら, レモン汁,はくさい,小松菜, ごぼう,だいこん,かぼちゃ	550 kcal 23.9 g
13 木	鶏肉野菜めし	○	きのご春巻き みそ汁	鶏肉胸(小間),油揚げ, ★牛乳,豚肉(挽肉), 削り節,カットわかめ	米,麦,サラダ油,砂糖, 緑豆はるさめ,でん粉, 小麦粉,春巻きの皮, 揚げ油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,小松菜, さやいんげん,しょうが, えのきたけ,エリンギ, 生しいたけ,もやし,たまねぎ	590 kcal 23.2 g
14 金	ごはん	○	魚のごまみそ焼き 大根と豚肉のべっこう煮 くだもの(みかん)	★牛乳,ホキ,削り節,豚ばら	米,麦,砂糖,白すりごま, ごま油,こんにゃく,さといも	しょうが,たけのこ(水煮), 干しいたけ,だいこん, にんじん,小松菜,みかん	535 kcal 22.6 g
17 月	ごはん	○	鶏肉と根菜の甘酢あん ツナ入りサラダ	★牛乳,鶏肉胸(小間), ツナ缶	米,麦,さつまいも,揚げ油, でん粉,砂糖,黒砂糖, サラダ油,オリーブ油	しょうが,ごぼう,ピーマン, にんじん,れんこん, たまねぎ,干しいたけ, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,レモン汁	625 kcal 21.4 g
18 火	れんこん入り甘辛つくね丼	○	からしあえ かぶのみそ汁	鶏肉(挽肉),豆腐(絞り), 干ひじき,大豆,★牛乳, 削り節,豆腐	米,麦,でん粉,砂糖	れんこん,ねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,だいこん, かぶ,えのきたけ	533 kcal 25.6 g
19 水	スパゲティ大豆ミートソース	○	ひじきとコーンのサラダ くだもの(りんご)	豚肉(挽肉),大豆,★牛乳, 干ひじき,ツナ缶	スパゲッティ,サラダ油, 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム缶, ★ダイストマト缶,パセリ, キャベツ,ホールコーン, もやし,きゅうり,りんご	571 kcal 25.4 g
20 木	きつねうどん 図書委員会コラボ献立	○	レバーとポテトの甘辛あえ	厚削り節,昆布,削り節, 油揚げ,★牛乳,豚レバー	うどん,三温糖,でん粉, 米粉,揚げ油,じゃがいも,油	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,ねぎ,小松菜, しょうが,ピーマン	613 kcal 26.5 g
21 金	アップルシナモントースト	○	クルトンサラダ かぶの米粉シチュー	★牛乳,鶏肉(小間), 調製豆乳,★調理用牛乳	★食パン,★バター, グラニュー糖,サラダ油, 砂糖,サラダ油,じゃがいも, 米粉	りんご,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム缶,かぶ	546 kcal 19.6 g
25 火	ごまごはん 郷土料理～北海道～	○	鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁	★牛乳,生鮭,昆布,削り節, 豚肉(小間),カットわかめ	米,麦,白いりごま,サラダ油, 三温糖,油,じゃがいも, ★バター	たまねぎ,ピーマン,ねぎ, キャベツ,しめじ,えのきたけ, もやし,にんにく,にんじん, ホールコーン	520 kcal 24.4 g
26 水	キーマカレーライス	○	わかめサラダ くだもの(早香)	豚肉(挽肉),鶏がら,大豆, ★牛乳,カットわかめ	米,麦,サラダ油,米粉, ごま油,砂糖,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,きゅうり,もやし, 早香	531 kcal 20.6 g
27 木	クロックムッシュ風トースト	○	春雨入りサラダ 豆とﾊﾟｽﾀのﾄﾏﾄｼﾁｭｰ	ロースハム, ★ピザ用チーズ, ★牛乳,豚肉(小間), 鶏がら,いんげん豆	★胚芽食パン,★バター, 緑豆はるさめ,ごま油,砂糖, じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゅうり, もやし,にんにく,しょうが, ★ダイストマト缶, グリーンピース(冷凍)	548 kcal 25.3 g
28 金	豚肉のしょうが焼き丼	○	甘酢あえ みそ汁	豚肉(小間),★牛乳, 削り節,厚揚げ, カットわかめ	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,白いりごま, じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,だいこん,きゅうり, キャベツ,えのきたけ, 小松菜	563 kcal 23.3 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。