

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 たんぱく質
7 火	鶏肉のねぎ塩丼	○	豆腐とわかめのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉,★牛乳,厚削り節, 油揚げ,豆腐,カットわかめ	米,麦,ごま油,でん粉,砂糖	にんにく,ねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,にら, レモン汁,たまねぎ, えのきたけ,ぶどうジュース	566 kcal 22.4 g
8 水	キャロットライスの クリームソースかけ	○	パリパリサラダ ABCスープ	鶏肉,★調理用牛乳, ★牛乳,鶏がら	米,麦,サラダ油,小麦粉, 砂糖,油,ワンタンの皮, じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ, しょうが,マッシュルーム, しめじ,きゅうり,キャベツ	635 kcal 20.7 g
9 木	黒砂糖パン	○	ポテトのチーズ焼き さつまいものポトフ	★牛乳,ベーコン,ツナ, ★ピザ用チーズ,豚肉, 鶏がら	★黒砂糖パン,油, じゃがいも,さつまいも	たまねぎ,にんじん, しょうが,キャベツ	563 kcal 23.1 g
10 金	大豆入りミートソース スパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ くだもの(いちご)	豚肉,鶏肉,大豆,★牛乳	スパゲッティ,砂糖, 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, ★ダイストマト缶,キャベツ, きゅうり,もやし,いちご	568 kcal 26.2 g
13 月	あんかけ焼きそば	○	ビーンズポテト くだもの(清見オレンジ)	豚肉,鶏がら,★牛乳,大豆	蒸し中華麺,油,でん粉, ごま油,じゃがいも	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,清見オレンジ	536 kcal 22.1 g
14 火	ごはん	○	魚の西京焼き 車ふ入り肉じゃが煮	★牛乳,ホキ,豚肉,削り節	米,麦,砂糖,油, こんにゃく,じゃがいも, 車麩,三温糖	にんじん,干しいたけ, たまねぎ	559 kcal 25.9 g
15 水	チンジャオロース丼	○	わかめスープ くだもの(セミノール)	豚肉,★牛乳,鶏肉, 豆腐,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉, ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ, ピーマン,えのきたけ, セミノール	567 kcal 23.7 g
16 木	赤飯	○	鶏の唐揚げ おかか和え すまし汁	★牛乳,鶏肉切り身, かつお節,削り節,昆布, 豆腐,なると,カットわかめ	アルファ化赤飯, 黒いりごま,でん粉, 米粉,揚げ油	しょうが,にんじん,きゅうり, もやし,小松菜,ねぎ	594 kcal 24.9 g
17 金	ガーリックトースト	○	タンドリーチキンサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	★牛乳,鶏肉,豚肉, 鶏がら,いんげん豆	★胚芽食パン,★バター, 砂糖,油,じゃがいも, サラダ油,小麦粉,マカロニ	にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,きゅうり,にんじん, ホールコーン,たまねぎ, ★ダイストマト缶	550 kcal 22.1 g
20 月	チャーハン	○	肉団子のもち米蒸し 大根とわかめのスープ	★ちりめんじゃこ,焼き豚, ★牛乳,豚肉,豆腐,鶏肉, カットわかめ	サラダ油,米,麦,ごま油, 砂糖,でん粉,もち米	にんじん,干しいたけ, ねぎ,しめじ,ねぎ, れんこん,しょうが, たまねぎ,だいこん,小松菜	572 kcal 27.2 g
21 火	カレーライス	○	じゃこ入り海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉もも(小間), ★牛乳,海藻サラダ, ★ちりめんじゃこ, ★プレーンヨーグルト	米,麦,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,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,キャベツ,きゅうり, みかん缶,パインアップル缶	614 kcal 22.3 g
22 水	豚肉のしぐれごはん	○	さばの文化干し けんちん汁	豚肉,きざみのり,★牛乳, 鯖文化干し,厚削り節, 鶏肉,豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖, こんにゃく	ごぼう,にんじん,しょうが, だいこん,ねぎ	585 kcal 24.7 g
23 木	五目うどん	○	レバーとポテトの甘辛あえ くだもの(カラマンダリン)	昆布,厚削り節,豚肉, 油揚げ,焼き竹輪, ★牛乳,豚レバー	うどん,でん粉,米粉, 揚げ油,じゃがいも, 油,三温糖	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, カラマンダリン	574 kcal 26.5 g
24 金	じゃこわかめごはん	○	鮭の塩焼き ごまあえ 豚汁	★ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ,★牛乳, 生鮭,削り節,豚肉, 油揚げ,豆腐	米,麦,白いりごま,三温糖, 白ねりごま,白すりごま, サラダ油,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,もやし,キャベツ, 小松菜,ごぼう,だいこん, ねぎ	580 kcal 30.9 g
27 月	ビビンバ	○	えのきときくらげのスープ オレンジゼリー	豚肉,★牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖, ごま油,白いりごま	しょうが,たけのこ,にんじん, 小松菜,もやし,たまねぎ, えのきたけ,きくらげ, ねぎ,オレンジジュース	556 kcal 21.1 g
28 火	親子丼	○	じゃがいものみそ汁 くだもの(りんご)	削り節,鶏肉,なると, ★鶏卵,きざみのり, ★牛乳,油揚げ, カットわかめ	米,麦,砂糖,でん粉, じゃがいも	にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,小松菜, ねぎ,りんご	590 kcal 25.0 g
30 木	ピザトースト	○	コーンサラダ クリームシチュー	ベーコン,★ピザ用チーズ, ★牛乳,鶏肉,鶏がら, ★調理用牛乳	★食パン,砂糖, じゃがいも,サラダ油, ★無塩バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ, ピーマン,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,しょうが	527 kcal 22.8 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。