

給食目標：片付けはきれいに手早く順序よくしよう

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
3火	チキンカレーライス	○	コーンサラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉、レンズまめ、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、冷凍みかん	645 kcal 19.0 g
4水	ごはん	○	カツオのチリソース 春雨の炒め物 みそ汁	牛乳、かつお、豚肉、削り節、油揚げ	米、麦、でん粉、ごま油、砂糖、油、はるさめ、白いりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、にら、えのきたけ、小松菜	586 kcal 26.2 g
5木	冷やし中華	○	さつまいもと豆の甘辛揚げ	ロースハム、鶏卵、昆布、厚削り節、牛乳、大豆、青大豆	冷凍ラーメン、ごま油、油、砂糖、白いりごま、白すりごま、でん粉、さつまいも	もやし、きゅうり、にんじん	599 kcal 25.6 g
6金	えびクリームライス	○	ポイル野菜のサラダ くだもの(巨峰)	レンズまめ、鶏肉、むきえび、牛乳、調製豆乳	バター、米、麦、サラダ油、小麦粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、巨峰	561 kcal 21.9 g
9月	秋の香りごはん ★重陽の節句給食	○	ししゃもの天ぷら ちくわの磯辺揚げ すまし汁	削り節、鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、焼き竹輪、青のり、豆腐、わかめ	米、麦、砂糖、むき栗、小麦粉	にんじん、まいたけ、しめじ、小松菜、ねぎ	585 kcal 23.6 g
10火	二色サンド	○	ツナビーンズサラダ コーンポタージュ くだもの(梨)	牛乳、ひよこまめ、いんげん豆、ツナ缶(オイル)、調製豆乳、生クリーム	食パン、黒砂糖食パン、バター、油、砂糖、じゃがいも	いちごジャム、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン、しょうが、梨	578 kcal 19.5 g
11水	テンジャオロース丼	○	トマトと卵のスープ アップルゼリー	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、トマト、りんごジュース	642 kcal 27.5 g
12木	ごはん	○	なめたけ じゃがいものうま煮 油揚げ入りごま和え	牛乳、鶏肉、焼き竹輪、削り節、油揚げ	米、麦、砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも、白すりごま	えのきたけ、しょうが、ごぼう、たけのこ、にんじん、さやいんげん、もやし、キャベツ、小松菜	611 kcal 23.6 g
13金	ピザトースト	○	かぼちゃのシチュー フルーツポンチ	ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、豚肉、鶏がら、生クリーム	食パン、砂糖、油、バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(水煮)、にんじん、マッシュルーム(水煮)、しょうが、かぼちゃ、黄桃(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)	611 kcal 22.3 g
17火	里芋ごはん ★十五夜給食	○	いかの唐揚げねぎだれかけ お月見だんご汁	豚肉、厚削り節、油揚げ、牛乳、いか、絹ごし豆腐	米、麦、油、さといも、砂糖、でん粉、ごま油、白玉粉	にんじん、さやいんげん、ねぎ、しょうが、かぼちゃ、だいこん、しめじ、ごぼう、小松菜	622 kcal 25.8 g
18水	メロンパン	○	きのこサラダ ポトフ	鶏卵、牛乳、ベーコン、豚肉	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油、じゃがいも	はくさい、にんじん、エリンギ、しめじ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、レモン、しょうが、セロリー、キャベツ	609 kcal 21.9 g
19木	焼きうどん ★彼岸給食	○	もやしの塩こんぶ和え きなこおはぎ	豚肉、かつお節、牛乳、塩昆布、きな粉	うどん、油、ごま油、もち米、米、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ねぎ、もやし、きゅうり	551 kcal 22.2 g
20金	わかめごはん	○	大根と豚肉のべっこう煮 干草和え	炊き込みわかめ、牛乳、削り節、豚肩、鶏卵	米、麦、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、白いりごま、油	たけのこ(水煮)、干しいたけ、だいこん、にんじん、小松菜、もやし、はくさい	572 kcal 21.2 g
24火	ごはん	○	さばのてりやき 海そうサラダ 豆腐汁	牛乳、鯖、海藻サラダ、削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、砂糖、ごま油、白いりごま、でん粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	595 kcal 29.6 g
25水	上海めん	○	ビーンズポテト くだもの(柿)	豚肉、鶏がら、いか、むきえび、牛乳、大豆	蒸し中華麺、油、でん粉、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、かき	560 kcal 18.7 g
26木	豚キムチ丼	○	わかめスープ 豆乳プリン	豚肉、牛乳、わかめ、アガー、豆乳、生クリーム	米、麦、油、三温糖、白いりごま、ごま油、はるさめ、砂糖	にんにく、たまねぎ、えのきたけ、にら、もやし、はくさいキムチ漬、しょうが、にんじん、キャベツ、ねぎ	632 kcal 23.6 g
27金	黒砂糖パン	○	チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ 白菜と鶏肉のスープ	牛乳、鶏肉、鶏がら、鶏肉	黒砂糖パン、油、砂糖、でん粉、オリーブ油	ピーマン、赤ピーマン、トマト缶詰、にんにく、たまねぎ、レモン、キャベツ、にんじん、きゅうり、れんこん、しょうが、しめじ、はくさい、小松菜	545 kcal 25.1 g
30月	ツナそぼろごはん	○	大豆の磯煮 じゃがもち汁	ツナ缶、鶏肉ひき肉、ちりめんじゃこ、牛乳、大豆、干ひじき、さつま揚げ、削り節、油揚げ	米、麦、砂糖、油、三温糖、じゃがいも、でん粉	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	584 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。