



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	エネルギー - kcal たんぱく質g
① 3月	ごはん	○		米,精麦		707
	魚の南部焼き (魚のごま照り焼き)		さごし	★ごま	しょうが	35.0
	厚揚げと野菜の甘辛みそ煮		鶏肉,厚揚げ,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	干し椎茸,にんじん,ごぼう,たけのこ,こまつな	
	すまし汁		鶏肉,豆腐		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
② 4火	タコライス 	○	鶏肉,大豆,チーズ	米,精麦,油,さとう	にんにく,玉葱,にんじん,えのきたけ,トマト缶,キャベツ	801
	沖縄もずくと冬瓜のスープ 		もずく,なると	そうめん	とうがん,にんじん	28.4
	サーターアンダギー 		牛乳	薄力粉,黒砂糖,さとう,油		
③ 5水	ツナカレートースト	○	ツナ,チーズ	食パン,マヨネーズ (たまご不使用)	玉葱,青ピーマン,エリンギ	832
	チキンのトマトシチュー		鶏肉,白いんげん豆,レンズ豆	油,三温糖,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,しょうが,にんじん,しめじ,トマト缶,トマトピューレ,トマトペースト,キャベツ	35.7
	コールスロー風 			三温糖,油	にんじん,ホールコーン,もやし,玉葱	
	果物 (冷凍みかん)				★冷凍みかん	
④ 6木	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米,精麦		754
	高野豆腐のたまご焼き		鶏肉,高野豆腐,★たまご	油,三温糖	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸	35.2
	ゆでとうもろこし 				とうもろこし	
	豚汁 		豚肉,みそ,豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑤ 7金	ごはん	○		米,精麦		789
	魚と大豆の海苔塩揚げ		たら,大豆,あおのり	でん粉,油	しょうが	32.6
	わかめの和え物		わかめ	ごま油,さとう	にんじん,もやし	
	七タそうめん汁 		鶏肉, かまぼこ	そうめん	にんじん,長ねぎ,えのきたけ,こまつな	
	七タぶどうゼリー		寒天	さとう,★ぶどうジュース,星形こんにゃく,寒天		
⑥ 10月	ごはん	○		米,精麦		822
	魚のごまだれ焼き		さば,みそ	ごま油,三温糖,★ごま	しょうが	36.0
	ツナと野菜の和え物		わかめ,ツナ	ごま油,さとう	もやし,にんじん,しょうが	
	のっぺい汁		鶏肉,厚揚げ,竹輪	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,長ねぎ	
⑦ 11火	ごはん	○		米,精麦		778
	厚揚げとひき肉の煮込み		豚肉,冷凍厚揚げ	油,じゃがいも,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース	30.8
	糸寒天サラダ		糸寒天	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,こまつな,玉葱	
	果物 (冷凍みかん)				★冷凍みかん	
⑧ 12水	黒糖パン 	○		黒砂糖パン		746
	魚のマヨ焼き		メルルーサ,牛乳	油,マヨネーズ (たまご不使用),でん粉	玉葱,しめじ	34.6
	コーンポテト			じゃがいも	ホールコーン	
	マカロニ入りトマトスープ		鶏肉,レンズ豆	油,マカロニ	にんじん,玉葱,しょうが,トマト缶,キャベツ	
⑨ 13木	鶏飯 	○	鶏肉,のり	米,精麦,油,三温糖	干し椎茸,切干しだいこん,にんじん,たくあん,葉ねぎ	755
	がね 		牛乳	さつまいも,薄力粉,白玉粉,三温糖,油	にんじん,玉葱,にら	24.7
	おひたし 		かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	
⑩ 14金	ジャージャー麺	○	豚肉,大豆,八丁みそ	中華麺,油,さとう,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,玉葱,長ねぎ,えのきたけ,干し椎茸,もやし,こまつな	808
	鶏ワンタンスープ		鶏肉,豆腐	油,ワンタンの皮,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,えのきたけ,玉葱,長ねぎ,チンゲンツァイ	34.7
	ピーチヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶	
⑪ 18火	ごはん	○		米,精麦		764
	きびなごの南蛮漬け		★きびなご	油,でん粉,薄力粉,さとう	しょうが,長ねぎ	29.5
	塩肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,グリーンピース	
	豆腐団子汁		豆腐,鶏肉	さとう,でん粉	にんじん,だいこん,はくさい,えのきたけ,葉ねぎ	
⑫ 19水	夏野菜カレーライス 	○	鶏肉,レンズ豆	米,精麦,油,じゃがいも,三温糖,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,エリンギ,トマト缶,ホールコーン,ズッキーニ,赤ピーマン	786
	海藻サラダ		海藻ミックス	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,こまつな	25.1
	カルピスゼリー		寒天,カルピス			

※魚や果物の種類は変更になる場合もあります。予めご了承ください。

ポイント
 ●4日(火)：タコライスとは、メキシコ料理の「タコス」と「ライス」を組み合わせてできた沖縄県のローカルグルメです。この他、沖縄県産もずくを使用したもずくスープ、沖縄県多良間島産の黒糖を使用したサーターアンダギーを作ります。
 ●6日(木)：八王子市の水越農園のとうもろこしを使用予定です。とうもろこしは鮮度が命なので、朝採れの新鮮なとうもろこしのおいしさをお楽しみください。
 ●13日(木)：鶏飯とは、鶏肉、干し椎茸、錦糸卵などの具材をごはんにのせて、鶏ガラスープをかけていただく奄美地域を代表する郷土料理です(※給食では少しアレンジして提供します)。がねとは、鹿児島県の特産品であるさつまいもを使ったかき揚げです。見た目が「かに」に似ている、鹿児島弁ではかにのことを「がね」と言うことから名付けられました。