

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 ・・・・工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくにくよほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
1	月	●ピースそぼろご飯		○魚そうめん汁 ★レバーとじゃがいもの揚げからめ ばんかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カシュナッツ ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご うおそうめん とうふ こんぶ だし(こんぶ) レバー	グリーンピース にんじん しいたけ しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ	711 28.4
2	火	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばのソース煮 ★ピーマンの昆布和え かしわもち	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも ごま ごまあぶら かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) さば こんぶ	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ピーマン もやし キャベツ	674 28.8
8	月	■麦ごはん		○エッグカレー ★ビーンズツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ うすらのたまご ミックスピーズ	にんじん たまねぎ りんご トマト にんにく コーン しょうが えだまめ きゅうり	652 23.4
9	火	●キムチごはん		○中華スープ ◆ひじきシューマイ(1個) ★こんにやくサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじきシューマイ ツナ	しょうが キムチ にら にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ レタス きゅうり コーン	568 24.2
10	水	●麦ごはん		○肉じゃが ★春雨の酢の物 小魚ふりかけ(ごはんの上に)	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ ハム たまご ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きくらげ きゅうり	607 23.2
11	木	ミルクパン ■揚げパン 津森小・中央小		○汁ピーフン ★冷しゃぶサラダ ◆いりこ大豆	ミルクパン さとう あぶら ピーフン ごま	ぎゅうにゅう いか かまぼこ ぶたにく いりこ だいず	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが レタス きゅうり ピーマン	691 28.2
12	金	●麦ごはん		○たけのこのみそ汁 ◆いわしの梅煮 ★ひじきポテトサラダ ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも ももゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし(いりこ)	しめじ たまねぎ ねぎ きゅうりにんじん たけのこ コーン	647 23.8
15	月	●麦ごはん		○カレー豆腐 ★豆とベビーリーフのサラダ チーズ(1個)	こめ むぎ あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー とうふ ミックスピーズ チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが にら レタス ベビーリーフ きゅうり	626 25.4
16	火	●麦ごはん		○具だくさん汁 ◆ハンバーグ きのことソース ★マカロニサラダ みかん果汁(津森小・中央小)	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわだし(こんぶ) ハンバーグ ハム	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり	620 24.0
17	水	●麦ごはん		○ワントンスープ ◆なすのオイスターソース炒め ★すいか入りフルーツミックス	こめ むぎ ワンタン さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ なす にら すいか にんにく しょうが バイン みかん もも	597 21.6
18	木	コッペパン		○タイピーエン ★ごぼうナッツサラダ いちごジャム	コッペパン さとう あぶら はるさめ カシュナッツ いちごジャム	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらのたまご ツナ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ ごぼう きゅうり	608 25.5
19	金	●麦ごはん		○新玉ねぎのみそ汁 ◆太刀魚のかば焼き ★野菜のごまじやこ和え ムース	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし(いりこ) ムース たちうお ちりめん	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな きゅうり キャベツ にんじん	613 19.3
22	月	●麦ごはん		○親子煮 ◆やしししゃも(1尾) ★野菜の磯和え	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あつあげ ししゃも だし(かつおぶし) のり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし こまつな	592 27.6
23	火	■麦ごはん		○わかめとつみれのスープ ■ピピンバ(ごはんの上に) ★ナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく つみれ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん にんにく にら もやし たけのこ しいたけ こまつな	582 24.8
24	水	●カレーピラフ		○コンソメスープ ◆野菜コロッケ ★海藻サラダ	こめ むぎ バター コロッケ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ツナ ウイナー かいそう こんぶ ベーコン	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ にんじん しめじ こまつな きゅうり	678 21.6
25	木	コッペパン		○ポークビーンズ ★アスパラサラダ ◆バイン みかん果汁(広安小・広西小)	コッペパン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく アスパラガス きゅうり キャベツ バイン	649 27.9
26	金	●麦ごはん		○かぼちゃのみそ汁 ◆さばのピリ辛ソースがけ ★野菜の梅マヨ和え	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ だし(いりこ) さば かつおぶし あぶらあげ	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ うめ にんにく しょうが きゅうり	629 23.4
29	月	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆きびごカレーフライ(2尾) ★大豆の磯煮	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とりにく だし(こんぶ・かつおぶし) きびごカレーフライ わかめ だいず でんぷん ちくわ こんぶ	たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう にんじん いんげん	574 23.6
30	火	●ゆかりごはん		○じゃがいものそぼろ煮 ★こまつなと卵のサラダ ◆とうもろこし	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにやく でんぷん さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ ちぎりあげ	しそ たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ こまつな キャベツ とうもろこし	692 23.9
31	水	●麦ごはん		○チャーハン豆腐 ★にらのじゃこあえ ◆ミニトマト(1個)	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが にら トマト	599 26.0

★献立や材料は都合により変更になる場合があります。 ★この献立表は、町内統一のもので、給食 実施の有無については、各学校の行事をご確認ください。

☆11日の揚げパンには、コッペパン、油、きなこ、砂糖を使用します。

☆今月より、木曜日のみがパンの日になります。