



●ごはん用おわん (ﾊﾞｰｼﾞｭ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

| ひ | よう | しゅしよく | 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) | ちやくやくほねになる(赤) | からだのちようしをととのえる(緑) | | |
| 1 | きん | か ん げ い え ん そ く <small>給食はありません。お弁当をもってきてください。</small> | | | | | | | |
| 7 | | もく | ●混ぜごはん | ○若竹汁 柏餅 ◆ちくわの磯辺天ぷら ◆野菜の梅マヨあえ | こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま かしわもち | とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう ちくわいそべてんぷら だし (かつおぶし・こんぶ) かつおぶし | ごぼう にんじん えだまめ ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ うめ | 631 23.8 | |
| 8 | きん | ●麦ごはん | ○豆腐汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆たけのこの酢味噌あえ | こめ むぎ あぶら ごま さとう ぎゅうにゅう とうふ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ) わかめ みそ さば | にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ブロッコリー | 644 27.0 | | | |
| 11 | げつ | ●麦ごはん | ■チキンカレールウ ◆サラ玉と甘夏のサラダ チーズ | こめ むぎ じゃがいも かつたまちゃんドレッシング チーズ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく サラダたまねぎ あまなつみかん きゅうり | 647 21.6 | | |
| 12 | | か | セルフドッグ (コッペパン) | ○コーンスープ ◆ウインナー ◆コールスローサラダ | コッペパン さとう あぶら | ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン スキムミルク | たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ キャベツ きゅうり | 608 23.3 | |
| 13 | すい | ●チキンピラフ | ○白いんげん豆の豆腐スープ ◆タラのマヨネーズ焼き ◆ミニトマト | こめ むぎ バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | とりにく ぎゅうにゅう みそ しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう タラ チーズ | たまねぎ にんじん えだまめ パセリ しめじ えのきたけ ピーマン トマト | 613 28.4 | | |
| 14 | もく | ●麦ごはん | ○家常豆腐 ◆パンサンスー | こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム あつあげ | しょうが たまねぎ ねぎ にんにく にんじん コーン たけのこ きくらげ きゅうり | 629 26.2 | | |
| 15 | きん | ●麦ごはん | ○まいづる肉じゃが ◆さわらフライ ◆抹茶ピーンズ | こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら | ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず あつあげ さわらフライ | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース しょうが まっちゃ | 680 27.4 | | |
| 18 | げつ | ●梅しごはん | ○きつねうどん ◆大根サラダ | こめ むぎ さとう うどん アーモンド ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム とりにく だし (いりこ) | うめしそ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー ごぼう | 626 22.6 | | |
| 19 | か | おろしたて (食パン) | ○クリーム煮 ◆卵サラダ ★すいか | しょくパン なまクリーム じゃがいも マカロニ バター ノンエッグマヨネーズ | たまご ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ スキムミルク | きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ すいか | 614 24.7 | | |
| 20 | すい | ●麦ごはん | ○つみれ汁 ◆レバーとポテトの揚げからめ ◆出汁がらふりかけ | こめ むぎ じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう | ぎゅうにゅう つみれ とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) とりレバー かつおぶし | たまねぎ えのきたけ はくさい にんじん ピーマン | 639 27.8 | | |
| 21 | もく | ●麦ごはん | ○じゃがいものみそ汁 ◆さばのソース煮 ◆御船川のおかかあえ | こめ むぎ じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だし (いりこ) さば かつおぶし わかめ | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり みふねがわ | 643 24.1 | | |
| 22 | きん | ●麦ごはん | ○高野豆腐の卵とじ ◆きびなごフライ ◆カリカリ豆サラダ | こめ むぎ しらたき さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ きびなごフライ だいず ハム みそ | にんじん たけのこ しめじ たまねぎ きゅうり レタス ねぎ | 623 27.6 | | |
| 25 | げつ | ●麦ごはん | ○八宝菜 ◆焼きぎょうざ ◆キムチサラダ | こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら マロニー さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うすらたまご ぎょうざ ツナ | しめじ もやし チンゲンサイ きゅうり きくらげ たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きぬさや しょうが キムチ | 627 25.2 | | |
| 26 | か | 黒糖パン | ○野菜スープ ◆ペンネアラビアータ ★フルーツヨーグルト | こくとうパン じゃがいも ペンネ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト | キャベツ にんじん だいこん もも たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく パイン みかん パナナ | 608 24.6 | | |
| 27 | すい | ●じゃこ菜めし | ○大豆の磯煮 ◆スタミナサラダ | こめ むぎ ごま こんにやく さとう あぶら ごまあぶら | ちりめん ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ あぶらあげ てんぷら ちくわ ぶたにく | こまつな にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ コーン にんにく キャベツ きゅうり | 656 29.6 | | |
| 28 | もく | ●麦ごはん | ○すいとん ◆小松菜入り卵焼き ◆れんこんのサラダ | こめ むぎ すいとん こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ さとう | ぎゅうにゅう とりにく ツナ だし (いりこ) こまつないりたまごやき | にんじん はくさい ねぎ れんこん きゅうり | 663 26.9 | | |
| 29 | きん | ●麦ごはん | ○ワンタンスープ ◆タラのチリソース ◆レタスのサラダ | こめ むぎ ワンタン ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン タラ | たけのこ もやし にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン レタス きゅうり | 629 23.1 | | |

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

