

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか	きいろ	みどり
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
1	か	ごはん		さつまじる チンゲンサイのごまあえ とりにくのチーズパンこやき	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いりこ ちくわ チーズ	こめ さつまいも パンこ オリーブゆ ごま さとう	にんじん だいこん ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく
2	すい	ざっこくごはん		にくじゃが (☆) もやしのごまあえ だいずのりんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ だいず	こめ ざっこく じゃがいも ごま しらたき さとう	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり
3	もく	むぎごはん 南・北小6年中止		かきたまじる やさしいため ししやもフライ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく ししやも	こめ むぎ でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ もやし キャベツ ピーマン
4	きん	パンパン 南・北小6年中止		ポトフ かいそうサラダ いりこのあおのりあえ・みかん	ぎゅうにゅう ウィンナー いりこ	パン さとう じゃがいも あぶら バター ごまあぶら	パン だいこん しめじ えだまめ にんじん たまねぎ はくさい かいそう きゅうり レタス あおのり みかん
7	げつ	ごはん		はっぼうさい バンサンスー ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ハム ぎょうざ	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ たけのこ きゅうり
8	か	さけわかめごはん		カレーうどん ツナサラダ ちくわのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ たまご	こめ うどん でんぷん あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん こんぶ しいたけ キャベツ ねぎ しそ きゅうり わかめ
9	すい	ごはん		おでん こまつなのおかかあえ さばごまみそに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご さつまあげ さば がんもどき かつおぶし みそ	こめ さといも ごま さとう	こんにやく だいこん にんじん こんぶ こまつな もやし
10	もく	ごはん		すきやきふうに カミカミサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ あつあげ さつまあげ しらす かつおぶし	こめ しらたき さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり コーン こんぶ あおさ
11	きん	ミルクパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ (☆) てづくりハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう たまご イカ	パン さとう パンこ ごま あぶら でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリンピース ブロッコリー えだまめ にんにく トマト
14	げつ	ごはん		マーボーどうふ マカロニサラダ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム はるまき	こめ さとう マカロニ あぶら	しいたけ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり
15	か	ごはん		ウィンナーのチリソースに こんにやくのサラダ とりにくのこうそうやき	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ かつおぶし とりにく チーズ	こめ じゃがいも さとう パンこ ごまあぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト にんにく こんにやく きゅうり わかめ
16	すい	ゆかりごはん		かぼちゃのみそしる だいこんのそぼろに たいフライ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ たい	こめ さとう あぶら ごまあぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん にんじん いんげん
17	もく	むぎごはん		じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの オムレツ (☆)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ ハム オムレツ	こめ じゃがいも しらたき さとう はるさめ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり きくらげ しめじ ほうれんそう グリンピース しょうが
18	きん	あげパン (☆)		コンソメスープ シーザーサラダ シューマイ	きなこ ベーコン ぎゅうにゅう シューマイ	パン こむぎこ さとう あぶら クルトン	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ レタス コーン きゅうり
21	げつ	チャーハン		にくだんごとはるさめのスープ ポテトサラダ (☆) からあげ (☆)	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ミートボール ハム とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はるさめ でんぷん	にんじん コーン えだまめ ねぎ たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり しょうが にんにく
22	か	むぎごはん		とうにゅうとんじる ひじきサラダ かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう とりにく とりささみ みそ	こめ むぎ あぶら ごまドレッシング	にんじん もやし たまねぎ ねぎ こんにやく しいたけ ひじき キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ
23	すい	ごはん		ぎゅうどん ほうれんそうとりんごのサラダ やきししやも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ししやも	こめ さとう でんぷん マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう りんご
24	もく	チキンライス (☆)		ポークシチュー てりやきチキン カップケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム たまご	こめ バター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ チョコレート	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ にんにく

※都合により献立を変更する場合があります。

☆今月は相良南小学校4年生のリクエスト給食があります。献立に☆マークをつけております。お楽しみに！