



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 たんぱくしつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
3	げつ	はなちりめんごはん		えのきのみそしる とうふハンバーグ（おろしソース） なのはなあえ・ひなあられ	あぶら ラード こむぎはいが こめ さとう むぎ ひなあられ じゃがいも すりごま	とうふ とりもも ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ いりこ	たまねぎ にんじん コーン しょうが えのきたけ ねぎ だいこんなのはな キャベツ	681 27.6	きょう 今日のみそ汁は寄贈品のお味噌です。 まいとし 毎年ありがたく頂戴しています。
4	か	むぎごはん		ちゅうかスープ ビビンバ いちご	こめ むぎ ごま はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたももにく たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ わかめ いちご もやし チンゲンサイ しいたけ にんにく	604 22.9	かんこくご 韓国語で「ビビンバ」のビビンは混ぜ、 はん、いみ パはご飯を意味します。
5	すい	あげパン		ナポリタン ブロッコリーサラダ	パン あぶら きなこ さとう くろざとう スパゲティ バター	ぎゅうにゅう チーズ ポークウインナー ひよこまめ ツナ	コーン たまねぎ ピーマン にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ	695 26.4	にほんどくじ ナポリタンは日本独自のスパゲティで しょうわ、ねんだい、こうあん 昭和20年代に考案されたといわれてい ます。
6	もく	むぎごはん		ぶたじる だいずとごぼうのミンチカツ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたももにく ちりめん あぶらあげ かたくちいわし	だいこん ごぼう わかめ えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ きりぼしだいこん	654 23.9	きりぼしだいこん 切干大根のカルシウムは大根の20 ばい 倍！乾燥によりうま味と栄養が凝縮さ れます。
7	きん	ガーリックライス		ポトフ（にくだんご） チーズサラダ	ラード さとう こめ マーガリン じゃがいも むぎ あぶら	とりにく ぶたももにく だいず えだまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん しめじ にんにく きゅうり チンゲンサイ コーン	527 18.0	じゃがいものビタミンCはでんぷんに含 まれるため、加熱しても壊れにくいのが とくちょう 特徴です。
10	げつ	むぎごはん		にくじゃが いわしのおかかに まめびよサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたももにく いわし ひよこまめ	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり グリーンピース ひじき キャベツ	671 23.6	ひよこまめは鉄、葉酸、ビタミンC、カリ ウム、ビタミン類が多く含まれます。
11	か	キムたくごはん		タイピーエン とりのからあげ ポテトサラダ	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん じゃがいも マヨネーズ	ぶたももにく いんげん ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたももにく とりももにく ツナ	はくさいキムチ きゅうり たくあんづけ きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ レモン	745 27.9	ねんせい 6年生の「リクエスト給食」 第1段で す！みんなのスキが詰まってますね♪
12	すい	ピタパン		チリコンカン タンドリーチキン マカロニサラダ	ピタパン さとう あぶら マヨネーズ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ヨーグルト とりももにく とりささみ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト きゅうり	603 30.6	ピタパンに好きな具を入れて食べてくだ さい♪全部入れるのも美味しいかも (^o^)
13	もく	ざっこくごはん		ポークカレー とんかつ だいこんサラダ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたロース ぶたももにく ツナ	にんじん たまねぎ りんご みずな グリーンピース だいこん	727 23.5	みずな 水菜はアブラナ科の野菜でビタミン、ミ ネラルを多く含む緑黄色野菜です。
14	きん	むぎごはん		はるきゃべつのみそしる スパニッシュオムレツ だいがくいも	こめ むぎ バター みずあめ じゃがいも さつまいも あぶら さとう いりごま(くろ)	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ たまご ポークウインナー ミックスチーズ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	716 25.9	だいがくいも、なまえ、ゆらい、がくせい に 大学芋の名前の由来は、学生たちに人 気だったことから付けられたと言われて います。
17	げつ	むぎごはん		マーボーあつあげ にんじんシュウマイ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく チキンハム	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん もやし こまつな コーン	679 26.0	マーボーあつあげ、あかい、つか 麻婆厚揚げは赤みそをたっぷり使って あじつ 味付けをします。
18	か	たかなごはん		だごじる きびなごカリカリフライ きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ ごま あぶら しらたまこ じゃがいも こむぎこ	しらす ぎゅうにゅう いりこ さつまあげ きびなご とりむねにく	たかなづけ キャベツ ごぼう チンゲンサイ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり こんぶ	582 23.5	ふるさとくまさんデーです。今月は阿蘇 ちほう、りょうり、しょうかい 地方の料理を紹介します。
19	すい	きのこスープ		ミートソースパゲティ バナナ	パンきじ スパゲティ バター あぶら	とりむねにく チーズ えだまめ とうにゅう だいず ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく バナナ	700 27.1	ねんせい 6年生の「リクエスト給食」 第2段！ ばんメニューの1番人気はやっぱ「き のこスープ」ですね☆
21	きん	むぎごはん		じゃがいものトマトに チキンなんばん かいそうサラダ・ケーキ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん ごま ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたももにく とりももにく とりささみ	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ トマト きゅうり ミルポア かいそう キャベツ	962 31.3	こんねんど 今年度さいごの給食です。6年生、卒 つぎよう 業おめでとうございます(^^)ノ♪

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

きゅうしょくをたべていただき、ありがとうございます