

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9金	きつねうどん	○	茎わかめのいため物 フルーツきんとん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, 豚肉, くきわかめ, 生クリーム	冷凍うどん, なたね油, ごま油, さつまいも, 上白糖, 有塩バター	にんじん, こまつな, ねぎ, もやし, りんご, パイン缶詰, 干しぶどう	747 kcal 24.0 g
10土	★図書コラボ★ 五目とりめし	○	ねぎとしょうがの出汁巻き卵 おじゃがもちのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, なたね油, 系こんにやく, 三温糖, 上白糖, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも, かたくり粉	にんじん, ごぼう, 万能ねぎ, グリーンピース(冷凍), しょうが, だいこん, こまつな, ねぎ	751 kcal 27.2 g
13火	ごはん	○	さばのみそ煮 磯香和え せんべい汁	牛乳, さば, 赤みそ, 刻みのり, 鶏肉, かまぼこ	米, 三温糖, かたくり粉, おつゆせんべい	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ	821 kcal 31.7 g
14水	こぎつねごはん	○	みそけんちん汁 手作り豆腐白玉	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 絹ごし豆腐, きな粉(大豆)	米, もち米, なたね油, 三温糖, ごま油, さといも, 板こんにやく, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	783 kcal 25.2 g
15木	リクエスト献立	○	鶏肉とお豆のトマト煮 ペンネと野菜のソテー	牛乳, 調理牛乳, いんげんまめ(乾), 鶏肉, ベーコン	強力粉, 上白糖, 有塩バター, なたね油, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油, ペンネ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ねぎ, パセリ, キャベツ, こまつな	756 kcal 27.4 g
16金	お茶漬け	○	カルシウム揚げ キャベツの辛子和え かぼちゃプリン	牛乳, しらす, ツナ, プロセスチーズ, 調製豆乳, アガー	米, 玄米, ぎょうぎの皮, パン粉(生), なたね油, ノンエッグマヨネーズ, グラニュー糖, 上白糖	梅干し, 万能ねぎ, 玉ねぎ, しそ葉, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, かぼちゃ	796 kcal 24.7 g
19月	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャプチェ	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, コチュジャン,	米, なたね油, ごま油, 三温糖, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんにく, しょうが, はくさい, はくさい(キムチ漬け), にんじん, いら, ねぎ, たけのこ, キャベツ, もやし, こまつな	807 kcal 33.4 g
20火	ごはん	○	いかの中華ソース もやしと水菜のおかか和え めった汁(石川)	牛乳, いか, 大豆, おかか, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま油, はちみつ, さつまいも	ねぎ, しょうが, にんにく, みずかけな, もやし, だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな	783 kcal 30.8 g
21水	和風スープ スパゲティー	○	ひよこ豆入りゆで野菜 かぼちゃマフィン	牛乳, ベーコン, ひよこまめ(乾), 調理牛乳, たまご	スパゲッティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, 小麦粉, マーガリン, 上白糖, 粉糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, マッシュルーム, えだまめ(冷凍), とうもろこし(冷凍), キャベツ, きゅうり, もやし, 西洋かぼちゃ	828 kcal 26.1 g
22木	ごはん	○	えびと生揚げのチリソース ナムル 春雨スープ	牛乳, むきえび, 大豆(国産, 乾), 生揚げ, 鶏肉	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, ごま油, 三温糖, 白いりごま, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, はくさい, えのきたけ	763 kcal 27.4 g
23金	そばめし	○	たまご入りトックスープ りんご	牛乳, 豚肉, おかか, あおのり, 鶏肉, たまご	米, なたね油, 蒸し中華めん, トック, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, しょうが(酢漬), 玉ねぎ, えのきたけ, りんご チンゲンツァイ, ねぎ, セロリー,	761 kcal 24.0 g
26月	全国学校給食週間 がはしまりませす!	○	さけの塩焼き 小松菜の煮浸し 豚汁 みかん	牛乳, さけ, さつまいも揚げ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, なたね油, 三温糖, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも	こまつな, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, みかん	749 kcal 34.3 g
27火	★図書コラボ★ オムライス	○	元気百梅サラダ ABCスープ	牛乳, 鶏肉, たまご, ツナ, ベーコン,	米, 白いりごま, ごま油, はちみつ, マカロニ, なたね油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, グリーンピース(冷凍), しょうが とうもろこし(冷凍), もやし, キャベツ, ほうれんそう, ねり梅, マッシュルーム, パセリ,	749 kcal 28.5 g
28水	ごはん	○	くじらの竜田揚げ 青大豆と大根の煮物 豆腐団子みそ汁	牛乳, くじら肉, 青大豆(国産, 乾), さつまいも揚げ, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, かたくり粉, 米粉, なたね油, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, だいこん, にんじん, キャベツ, ねぎ, こまつな	839 kcal 41.4 g
29木	イエローライス	○	千切り野菜のスープ 防災チーズケーキ	牛乳, 鶏肉, クリームチーズ, たまご, 生クリーム	米, なたね油, 上白糖, 有塩バター, 小麦粉 ビスケット	あんずジャム, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, ねぎ, マッシュルーム, しょうが, だいこん, キャベツ, こまつな, レモン(果汁, 生)	887 kcal 27.7 g
30金	鶏飯	○	きびなごのから揚げ こんにやくのピリ辛いため	牛乳, たまご, 鶏肉, きびなご, 豚肉	米, 三温糖, なたね油, かたくり粉, ごま油, 板こんにやく, 白いりごま	しょうが, しいたけ, 刻みたくあん, 万能ねぎ, にんにく, にんじん, さやいんげん	767 kcal 32.1 g

*食材の都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

*今月は、さつまいも、だいこん、こまつな、キャベツ、はくさい、はちみつの地場産物を給食に使用する予定です。



<お知らせ>

●給食当番は、衛生管理のためマスクの着用をお願いします。
また、週末はご家庭でエプロンの洗濯をお願いします。

