

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
30	火	ごはん		こめ			583	24.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しせんだうふ	とうふ ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	しょうゆ トウバンジャン さけ しせんソース テンメンジャン		
		きゅうりともやしのナムル		さとう ごまあぶら あぶら ごま	きゅうり もやし にんにく	しょうゆ す しお		
		れいとうみかん			みかん			
31	水	えだまめゆかりごはん		こめ あぶら	えだまめ	しお ゆかり	582	22.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きびなごごまフライ	きびなご	こむぎこ パンこ あぶら ごま		しお		
		せんべいじる	とりにく	せんべい	ごぼう にんじん しめじ だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし しょうゆ さけ しお		
1	木	さきたまライスボール	だっしふんにゅう たまご	こむぎこ こめこ マーガリン さとう		しお	660	29.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ホキのサルサソースがけ	ホキ(しろみざかな)	あぶら パンこ こむぎこ	トマト たまねぎ にんにく レモン	しお こしょう トマトケチャップ		
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり	しお す こしょう		
		やさいスープ	とりにく ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	しお こしょう しろワイン		
2	金	ごはん		こめ			621	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつあげのカレーに	あつあげ ぶたにく	バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ トマト	しょうゆ カレーこ しお こしょう		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうり だいこん とうもろこし	しお こしょう しょうゆ す		
5	月	うまにどん(ごはん)	ぶたにく うずらのたまご いか	こめ さとう でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく ほししいたけ キャベツ	しょうゆ さけ しお	580	24.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しおこんぶあえ	しおこんぶ	ごまあぶら ごま	かぶ きゅうり キャベツ	しお		
		パイナップル			パイナップル			
6	火	セサミパーンズ(スライス)	だっしふんにゅう	こむぎこ ごま マーガリン		しお	574	27.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		てりやきチキン	とりにく	みずあめ でんぷん	しょうが	しょうゆ		
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			
		たまごとトマトのスープ	たまご とりにく	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ セロリ トマト にんにく	しお こしょう さけ トマトピューレ		
7	水	ごはん		こめ			659	24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのねぎみそやき	さば みそ	ごまあぶら さとう	しょうが ながねぎ	みりん しょうゆ		
		ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ みりん しお		
8	木	さつまじる	とりにく とうふ みそ	こんにやく さつまいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	キムチ たまねぎ にんじん ピーマン	しお さけ こしょう	623	22.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		えだまめフリッター	おきあみ	こむぎこ あぶら でんぷん こめこ さとう	えだまめ	しお		
トックスープ	とりにく わかめ	トックもち ごま	こまつな ながねぎ とうもろこし	さけ しお こしょう				
9	金	ごはん		こめ			589	21.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものにくみそソース	みそ ぶたひきにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	さけ しょうゆ みりん		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま さとう ごまあぶら	こまつな きゅうり とうもろこし	しお しょうゆ す		
12	月	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ なんと わかめ	こむぎこ	にんじん しめじ こまつな ながねぎ	しょうゆ しお みりん かつおだし さばだし	652	24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しゃりしゃりだいがくいも	だいず	さつまいも あぶら さとう こむぎこ		みりん しょうゆ		
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり	しお す しょうゆ こしょう		
13	火	むぎごはん		こめ むぎ			603	24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ さけ しお		
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごまあぶら ごま	もやし えのきたけ きゅうり	しょうゆ す しお		

給食開始です。だのしみですね！

2ねんせい 校外学習です。

日	曜日	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
14	水	ツイストパン	だっしふんにゆう	こむぎこ さとう		しお	575	23.9
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ひよこまめとシーフードのトマトに	あさり いか えび ひよこまめ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトピューレ ソース しお こしょう さけ トマトケチャップ		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	きゅうり とうもろこし だいこん あかピーマン	しょうゆ みりん さけ しお す		
15	木	ごはん(ごましお) <small>お月見にちなんだ献立です。</small>		こめ ごま		しお	621	23.0
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		さんまのしょうがに	さんま	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん		
		つきみだんごじる	とりにく	おじゃがもち さといも	にんじん だいこん こまつな	かつおだし さばだし しょうゆ しお		
		いそかあえ <small>5ねんせい館岩自然の教室です。</small>	きざみのり	さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ しお す		
		れいとうみかん			みかん			
16	金	ごぼうとしめじのたきこみごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう しめじ	みりん しょうゆ さけ しお	560	22.2
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		はたはたのからあげ	はたはた	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん		
		ごじる	だいず みそ とうふ	じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	かつおだし さばだし		
20	火	バターロール <small>5ねんせい代休です。</small>	だっしふんにゆう たまご なまクリーム	こむぎこ マーガリン さとう		しお	617	17.9
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		トマトクリームスパゲッティ	いか ベーコン なまクリーム ぎゅうにゆう	スパゲッティ あぶら バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	しお こしょう		
		キャラメルアーモンドポテト		さつまいも あぶら アーモンド バター さとう				
21	水	やながわうどん(ごはん)	たまご ぶたにく	こめ でんぷん さとう あぶら	ごぼう たまねぎ さやえんどう	かつおだし しょうゆ みりん しお	590	25.9
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ぴりからきゅうり		ごま ごまあぶら さとう	きゅうり	しお しょうゆ す トウバンジャン		
23	金	ナッツいりちゅうかたきこみごはん	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら カシューナッツ	たけのこ にんじん ほしいたけ ながねぎ	さけ しお しょうゆ みりん	590	21.4
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	でんぷん さとう あぶら こんぶ	ながねぎ にら しょうゆ	しょうゆ しお		
		はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ		
26	月	ごはん		こめ			611	20.9
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん あぶら さとう		しょうゆ みりん さけ		
		かおりづけ			キャベツ きゅうり しょうが	す しょうゆ さけ しお		
		むらくもじる	わかめ たまご	でんぷん	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	かつおだし さばだし しょうゆ しお		
27	火	むぎごはん		こめ むぎ			621	24.3
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		ドライカレー	ぶたひきにく	あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが ピーマン ごぼう レーズン	さけ トマトピューレ しょうゆ しお こしょう カレーこ トマトピューレ		
		てづくりふくじんづけ			しょうが きゅうり だいこん れんこん	しょうゆ みりん しお す		
		ヨーグルト	だっしふんにゆう	さとう ゼラチン かんてん				
28	水	みそラーメン <small>1ねんせい校外学習です。</small>	ぶたにく みそ	こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にら もやし	さけ しょうゆ トウバンジャン	614	26.1
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		コーンしゅうまい	さかなのすりみ	こむぎこ でんぷん さとう	とうもろこし たまねぎ	しお こしょう		
		ナムル		さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり しょうが にんにく	しお しょうゆ		
29	木	だいずいりひじきごはん	だいず とりにく ひじき あぶらあげ	こめ さとう あぶら		さけ しお しょうゆ	600	24.1
		ぎゅうにゆう <small>4ねんせいお弁当の日です。</small>	ぎゅうにゆう					
		さけのチーズフライ	さけ チーズ	パンこ あぶら こむぎこ		しお		
		とんじる	ぶたにく みそ とうふ	こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
30	木	やまがたしよくパン (メイプル&マーガリン)	だっしふんにゆう	こむぎこ マーガリン さとう メイプルシロップ		しお	623	22.9
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
		じゃがいものミートソースあえ	ぶたひきにく	じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう あかワイン		
		さわやかサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり なつみかん	しお す こしょう		

☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	607	23.6
給食栄養摂取基準値	640	24.0