

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)	
2金	○	端午の節句献立 ～柏餅を食べて皆さんの成長を祝います。～				650
		五目おこわ	米、もち米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、椎茸、 さやいんげん	
		あじの竜田揚げ	でん粉、油	あじ	しょうが	
		おひたし 柏餅	砂糖、米粉	小豆、寒天	小松菜、キャベツ、もやし	
7水	○	旬の献立(新玉ねぎ) ～揚げたホキに、みずみずしい新玉ねぎのソースをかけた献立です。新玉ねぎは市内の若谷農園さんから仕入れます。～				591
		麦ご飯	米、麦			
		味付け海苔	砂糖	海苔		
		ホキの新玉ソース	でん粉、油、砂糖	ホキ	にんにく、玉ねぎ	
かきたま汁	でん粉	鶏卵、わかめ	人参、しめじ、ねぎ、 小松菜			
8木	○	麦ご飯	米、麦			613
		家常豆腐	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉	椎茸、人参、ねぎ、筍、 キャベツ、生姜、にんにく	
		茎わかめのチョナムル	油、砂糖、ごま	茎わかめ	もやし、小松菜、えのき、 にんにく	
9金	○	子供パンスライス	小麦粉、砂糖			609
		ハンバーグのケチャップ煮	砂糖、でん粉、マッシュポテト	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、トマト	
		野菜スープ	じゃが芋	ほたて	キャベツ、玉ねぎ、人参、 えのき、小松菜	
		オレンジ			オレンジ	
12月	○	地粉うどん	小麦粉			603
		わかめうどん	砂糖	わかめ、油揚げ	人参、ねぎ、小松菜、えのき、 たもぎ茸	
		ちくわの磯部揚げ	小麦粉、油、砂糖、でん粉	ちくわ、青のり		
		浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参	
13火	○	焼肉チャーハン	米、油、砂糖	豚肉	人参、にんにく、生姜、ねぎ チンゲン菜	560
		ししゃもフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、油	ししゃも		
		小松菜のナムル	油、砂糖		胡瓜、もやし、小松菜	
14水	○	旬の献立(新じゃがいも) ～旬の新じゃがいもをクリーム煮で提供します。～				590
		ツイストパン	小麦粉、砂糖			
		新じゃがのクリーム煮	じゃが芋、油、小麦粉	鶏肉、ベーコン、チーズ、 白花豆、豆乳、豆乳クリーム	玉ねぎ、人参、エリンギ、 枝豆	
		グリーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、 アスパラガス、玉ねぎ	
15木	○	麦ご飯	米、麦			618
		親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、さやいんげん	
		ゆかり和え			キャベツ、胡瓜、ゆかり、 もやし	
16金	○	チキンカレーライス	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉	鶏肉、豆乳クリーム	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく トマト	686
		ひじきのマリネ	砂糖、油	ひじき、ハム	胡瓜、大根	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
19月	○	麦ご飯	米、麦			690
		ツナ大豆	砂糖	ツナ、大豆	生姜	
		生揚げとじゃがいものそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーに なる(黄)	体をつくる (赤)	体の調子を ととのえる(緑)		
20 火	○	旬の献立(抹茶) ~新茶の時期です。人気の揚げパンを抹茶味で提供します。~					
		抹茶揚げパン	小麦粉、砂糖、油			602	
		豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、 ほたて	人参、大根、えのき、 椎茸、チンゲン菜	22.6	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく、油、砂糖		大根、胡瓜、コーン		
21 水	○	ホット中華麺	小麦粉			610	
		タンメン	油、でん粉	豚肉	生姜、人参、キャベツ、 椎茸、ねぎ、チンゲン菜		
		ココロ大学芋	さつまいも、でん粉、油、砂糖	白いんげん豆			22.5
		中華きゅうり	砂糖、油		胡瓜		
22 木	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、 人参、小松菜、ねぎ	581	
		わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき、ねぎ		23.0
		アセロラゼリー	でん粉		アセロラ		
23 金	○	旬の献立(かつお) ~かつおに醤油ベースの下味を付け、パン粉付けして揚げたものを提供します。~					
		麦ご飯	米、麦			569	
		手作りふりかけ		じゃこ、かつお節、青のり	ゆかり	23.6	
		かつおの漁師揚げ	パン粉、小麦粉、砂糖、油	かつお	生姜		
		貝だくさんみそ汁	こんにゃく	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 小松菜、しめじ		
26 月	○	麦ご飯	米、麦			567	
		じゃがいものカレー醤油煮	じゃが芋、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース		
		五色和え	砂糖		小松菜、もやし、キャベツ、 胡瓜、コーン		20.5
27 火	○	三色丼	米、麦、油、砂糖	豚肉、鶏卵	枝豆	666	
		小いわしフライ	パン粉、でん粉、小麦粉、油	いわし			
		けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、 油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ、 しめじ		30.1
28 水	○	山口県の郷土料理 ~鶏肉とごぼうにでん粉を付けて揚げ、甘辛ダレに絡めたソルフードを提供します。~					
		麦ご飯	米、麦			647	
		チキンチキンごぼう	でん粉、油、砂糖	鶏肉	ごぼう	28.4	
		切干大根のみそ汁		油揚げ	切干大根、ねぎ、えのき、 小松菜		
		冷凍みかん			みかん		
29 木	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖			632	
		ボークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	ベーコン、豚肉、大豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、 グリーンピース		
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ		26.6
30 金	○	ツナコーンのピラフ	米、油	ツナ	玉ねぎ、コーン、グリーンピース	555	
		ホキの香草フライ	パン粉、でん粉、小麦粉、油	ホキ	バジル		
		マカロニスープ	マカロニ、油		キャベツ、玉ねぎ、人参、 大根、セロリー、小松菜		21.1

<p>☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。</p> <p>☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。</p>	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	613
	たんぱく質(g)	24.0
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1~32.5