



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
				からだをつくるものになる	ねつやちからのものになる	からだのちょうしをととのえる	
8水	なめし ぎゅうにゅう	さばのみそやき ごまびだし さわにわん		ぎゅうにゅう・さば・みそ・あぶらあげ・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・すりごま	ひろしまな・きょうな・だいこんのは・こまつな・にんじん・はくさい・だいこん・しいたけ・ごぼう・たけのこ	ごにゅうがく ごしんきゅう おめでとうございます
9木	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ もやしのナムル はるさめスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・こんぶ	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・はるさめ・みずあめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・ピーマン・だいすもやし・こまつな・とうもろこし・はくさい・たけのこ・きくらげ・ながねぎ	
10金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおだれかけ カレーにくじゃが たぬきじる		ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・でんぷん・いりごま・じゃがいも・しらたき・さとう・こんにゃく	ながねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・はくさい・だいこん	1ねんせいのきゅうしょくは 14日(火)からです。 たのしみにしててください!
13月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 あまからポップピーズ (あげだいたす)(あげ) キャベツのいためもの		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・だいたす	こめ・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・でんぷん	しょうが・にんにく・ながねぎ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・にら・キャベツ・さやいんげん・しめじ	
14火	ケチャップ ライス ぎゅうにゅう	てりやきチキン ごまポテト ジュリエンスープ		ウイナーソーセージ・ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも・いりごま	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・しょうが・キャベツ・セロリー	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき こうやどうふのもの かぶのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・ごまあぶら	しょうが・ゆず・にんじん・さやいんげん・しいたけ・かぶ・こまつな・ながねぎ	
16木	ホイコーロー どん ぎゅうにゅう	(ホイコーローどんのぐ) フライドポテト(あげ) わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら・じゃがいも・いりごま	キャベツ・ピーマン・にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが・もやし・えのきたけ	16日(木) ・ホイコーローどん ホイコーローどんのぐを、ごはんにかけてたべてください。
17金	にこみうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(あげ) きんときまめのあまに ぶたにくとこまつなの こまいため		とりにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・きんときまめ・ぶたにく	うどん・こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・いりごま・すりごま	ながねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	17日(金) ・ちくわのいそべあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ
20月	コッパン ぎゅうにゅう	ホキのたつたあげ(あげ) さんしょくソテー コーンポタージュ		ぎゅうにゅう・ホキ・ベーコン・なまクリーム	コッパン・でんぷん・あぶら・こむぎこ・バター	しょうが・さやいんげん・にんじん・とうもろこし・たまねぎ・パセリ	こんげつの 「しゅん」のしょくざい  ・(はる)キャベツ ・じゃがいも ・かぶ ・みつば ・わかめ ・かつお  ・たまねぎ ・たけのこ ・にら ・さわら
21火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき ひじきとツナのそぼろに みつばのすましじる		ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・ツナ・ひじき・あぶらあげ・みそ・とうふ	こめ・さとう・あぶら	ほうれんそう・ながねぎ・にんじん・しょうが・たまねぎ・さやいんげん・しめじ・しいたけ・みつば	
22水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ ちくぜんに たまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぷん・さといも・こんにゃく・ごまあぶら	ながねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・しいたけ・さやいんげん・たけのこ・たまねぎ	どのメニューにはいつているでしょうか? さがしてみてくださいね!
23木	たけのこごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものにも キャベツのみそしる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・みそ	こめ・さとう・あぶら・じゃがいも	にんじん・たけのこ・たまねぎ・さやいんげん・しいたけ・キャベツ・もやし・えのきたけ・ながねぎ・こまつな	23日(木) ・やきししゃも 1~2ねんせい 1ぼん 3~6ねんせい 2ぼん
24金	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) きりほしだいこんのサラダ かんぎつるい(きよみオレンジ)	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ・こんぶ	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・みずあめ・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・きりほしだいこん・きゅうり・もやし・きよみオレンジ	24日(金) ・カレーライス カレーライスのぐを、ごはんにかけてたべてください。
28火	とりごぼう ピラフ ぎゅうにゅう	メルルーサの こうそうパンこやき キャベツのサラダ スコッチクロス	かんぎつ ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・メルルーサ・ウイナーソーセージ・こんぶ	こめ・バター・オリブ油・パンこ・あぶら・おおむぎ・さとう・みずあめ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく・パセリ・パジル・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	給食だよりに、「食物アレルギーについてのお知らせ」を掲載しています。御確認ください。
30木	わかめごはん ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ(あげ) うらがみそぼろ はりはりじる		わかめ・ぎゅうにゅう・かつお・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・でんぷん・あぶら・さとう・いりごま・こんにゃく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・もやし・だいこん・みずな・しめじ	

\*材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 \*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。  
 \*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
 \*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
 \*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。  
 バランス良く組み合わせるための参考にしてください。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 599 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------