



日曜	しゅしょく	りょうりめい	つけるもの	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	びごう	
	のみもの			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 ごまびたし 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・でんぶん・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	<p>ごにゅうがく ごしんきゅう おめでとうございます</p> 	
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・だいずもやし・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・でんぶん・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		
13月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 あまからポップビーンズ (あげだいたい) (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・だいす	こめ・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・でんぶん	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		<p>1ねんせいのきゅうしょくは 13日(月)からです。たの しみにしてください!</p> 
14火	クチャップ 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		ウインナーソーセージ・ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・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 こうや豆腐のにももの かぶのみそじる		ぎゅうにゅう・さわら・こうや豆腐・とりにく・あぶらあげ・なまあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・でんぶん・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・でんぶん・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、ごはんにかけて食べてください。
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 ごまいため		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	コッペパン 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	コッペパン・でんぶん・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		<p>こんげつの 「しゅん」のしょくざい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(はる)キャベツ ・じゃがいも ・かぶ ・みつば ・わかめ ・かつお <p>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!</p>
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 たまねぎのみそじる		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・でんぶん・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		
23木	たけのこごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものにももの キャベツのみそじる	 	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ほん 3~6ねんせい 2ほん	
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 かんきつつるい(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、ごはんにかけて食べてください。	
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 スコッチブロス	かんきつ ドレッシング	とりにく・ぎゅうにゅう・メルルーサ・ウインナーソーセージ・こんぶ	こめ・バター・オリーブ油・パンこ・あぶら・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	<p>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。ご確認ください。</p>	
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・でんぶん・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動きの特徴で、3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)
28.2
(21.1~32.5)