

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
				からだをつくるもとになる	なつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
1木	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ ぶたにくとこまつなのいためもの さわにわん		ぎゅうにゅう・なまあげ ぶたにく	こめ・さとう・ごまあ ぶら・でんぶん・いり ごま・すりごま	ながねぎ・しょうが・こまつ な・キャベツ・にんじん・もやし しいたけ・だいこん・ごぼう ・たけのこ	3日(土) せつぶん せつぶんになんで、2日(金)は、いわしとうちまめをつかったりょうりにしました。  
2金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ にびたし うちまめじる		ぎゅうにゅう・いわし ・あぶらあげ・だい ず・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・いりご ま・じゃがいも	しょうが・こまつな・はくさ い・にんじん・しめじ・だい こん・ごぼう・ながねぎ	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき にくじゃが はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・じゃが いも・しらたき	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・はくさい ・だいこん・ながねぎ	
6火	カレーライス ぎゅうにゅう	ポップビーンズ コールスローサラダ	コーンドレッシン グ	とりにく・ぎゅうにゅう ・だいず	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・あぶ ら・でんぶん	しょうが・にんにく・たまね ぎ・にんじん・りんご・キャ ベツ・とうもろこし・きゅうり	
7水	なめし ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき ひじきのごもくに たぬきじる		ぎゅうにゅう・ぶり ・ひじき・だいず・あぶ らあげ・とうふ・みそ	こめ・あぶら・さと う・こんにゃく・ごま あぶら	だいこんのは・きょうな・ひろ しまな・しょうが・にんじん ・さやいんげん・たけのこ・はく さい・だいこん・ながねぎ	
8木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのソテー パンネのトマトに クリームシチュー		ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく・なまク リーム	ソフトフランスパン・ あぶら・マカロニ・オ リーブゆ・さとう・ じゃがいも・こむぎ こ・バター	ほうれんそう・にんじん・とう もろこし・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・にんにく・ブ ロccoli	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう どさんこじる		ぎゅうにゅう・ちく わ・あおりの・ぶたに く・さけ・とうふ・み そ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・しらたき・ごまあ ぶら・さとう・いりご ま・じゃがいも・バ ター	ごぼう・にんじん・とうもろこ し・たまねぎ・こまつな・しょ うが	
13火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまこのあますあんか け くきわかめのいために たまねぎとじゃがいものみそし る		ぎゅうにゅう・たま ご・とりにく・わか め・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶ ら・でんぶん・こんに ゃく・いりごま・こ まあぶら・じゃがいも	あかしそ・ながねぎ・にんじ ん・たまねぎ	
14水	スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう	コーンポテト ミックスフルーツ		ぶたにく・だいず・ チーズ・ぎゅうにゅう	スパゲティ・オリーブ ゆ・あぶら・バター・ こむぎこ・じゃがいも	にんにく・しょうが・たまね ぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマト・とうもろこし・も も・りんご・みかん	
15木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さわらのわふうムニエル ごもくまめ かぶのみそしる		あぶらあげ・ぎゅう にゅう・さわら・だい ず・こんぶ・なまあ げ・みそ	こめ・いりごま・さと う・こむぎこ・バ ター・あぶら・こんに ゃく	しょうが・にんじん・ごぼう ・しいたけ・かぶ・こまつな・な がねぎ	
16金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ちゅうかサラダ もすくとちんげんさいのスープ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・みそ・もすく・い わしのつみれ・とうふ	こめ・あぶら・でんぶ ん・はるさめ	キャベツ・ピーマン・あかピー マン・ながねぎ・にんにく・ しょうが・もやし・にんじん・ とうもろこし・きくらげ・チン ゲンサイ	
19月	きりぼしごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも じゃがいものにも やさのみそしる		あぶらあげ・ぎゅう にゅう・ししゃも・ぶ たにく・みそ	こめ・いりごま・あぶ ら・さとう・じゃがい も	きりぼしだいこん・にんじん ・えだまめ・たまねぎ・さやい んげん・しいたけ・キャベツ・は くさい・ながねぎ・こまつな	
20火	にこみうどん ぎゅうにゅう	あげおこのみ だいこんのにも ほんかん		とりにく・かまぼこ・あ ぶらあげ・ぎゅうにゅう ・いか・ちりめんじゃ こ・あおりの・かつおぶ し・さつまあげ	うどん・こむぎこ・あ ぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・こまつ な・しいたけ・キャベツ・だい こん・さやいんげん・ほんかん	
21水	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ むししゅうまい もやしのナムル	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・みそ	こめ・むぎ・オイス ターソース・さとう・ ごまあぶら・でんぶ ん・しゅうまいのか わ・パンこ	しょうが・にんにく・にんじ ん・ながねぎ・しいたけ・に ら・たまねぎ・だいずもやし ・こまつな・とうもろこし	
22木	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ やさしいため はるさめスープ りんご		ぎゅうにゅう・きびな ご・ぶたにく・とりに く	こめ・でんぶん・あぶ ら・ごまあぶら・はる さめ	こまつな・たけのこ・にんじ ん・きくらげ・しょうが・にん にく・はくさい・ながねぎ・り んご	
26月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのいりやき さといものごまみそに むらくもじる		ぎゅうにゅう・さば ・なまあげ・みそ・とう ふ・たまご	こめ・あぶら・さと う・でんぶん・さとい も・こんにゃく・すり ごま	にんにく・にんじん・さやい んげん・ながねぎ・しいたけ・は くさい・ほうれんそう	
27火	ごはん ぎゅうにゅう	とりのたつたあげ ごぼうサラダ だいこんのみそしる	コーンドレッシン グ	ぎゅうにゅう・とりに く・とうふ・あぶらあ げ・みそ	こめ・でんぶん・あぶ ら	しょうが・にんにく・ごぼう ・キャベツ・にんじん・さやい んげん・だいこん・こまつな・な がねぎ	
28水	コッパパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキッシュ いんげんのソテー ポトフ		ぎゅうにゅう・ハム・ たまご・なまクリ ーム・チーズ・ペー コン・ぶたにく・ウイ ナー	コッパパン・あぶら ・じゃがいも	ほうれんそう・たまねぎ・さや いんげん・にんじん・とうも ろこし・にんにく・しょうが	
29木	ごはん ぎゅうにゅう	くじらのあまからあげ きりぼしだいこんのにも はりはりじる		ぎゅうにゅう・くじら にく・あぶらあげ・と うふ	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・ごまあぶ ら	しょうが・きりぼしだいこん ・にんじん・さやいんげん・しい たけ・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。 献立内容等についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。 ★給食の果物は国産のものを使用しています。 ★予定以外の塩・油を使用することがあります。				今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 582 (650)	たんぱく質(g) 27 (21.1~32.5)	