




日曜	しゅしょくのみもの	しゅさい・ふくさいするもの・その他	赤のたべもの体をつくる	黄色のたべものパワーを作る	緑のたべもの体をまろる	今月の注目こんだて
2火	おせきはん(ごましお) ぎゅうにゅう	えびいりむしだんご ごもくきんぴら のっぺいじる メロン	ささげ・とうふ・えび ぶたにく・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	もちごめ・こめ・パンこ こんにやく・さといも かたくりこ・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう・こまつな ながねぎ・にんじん・メロン しいたけ	今月の注目こんだて 3日(水) ◎ゆでそらまめ 2日(火)の午後に 1年生のみなさんが給食に 使う「そらまめ」のさやむ きをします。 
3水	うめしそ すっぱすっぱごはん ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけ のりあえ(だしじょうゆ) ◎ゆでそらまめ みそしる	とうふ・あじ ぎゅうにゅう わかめ・のり	こめ・むぎ・かたくりこ あぶら	さやえんどう・キャベツ・こまつな そらまめ・ながねぎ・にんじん えのきたけ・なめこ・うめしそ	
4木	★ろーめん ぎゅうにゅう	もりのサラダ(わふうドレッシング) わかめととうふのスープ チーズマフィン	とうふ・とうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご・わかめ ぎゅうにゅう・チーズ	ちゅうかめん・さとう ごま・あぶら・バター こむぎこ	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ ながねぎ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・しめじ	
5金	オレンジしょくパン ぎゅうにゅう	◇じゃがいもとごぼうのグラタン もやしのソテー キャベツのスープ メロン	ハム・ウインナー ぎゅうにゅう・チーズ	パン・こむぎこ・パンこ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・ごぼう・こまつな・たまねぎ とうもろこし・ピーマン・もやし パプリカ・メロン	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	えだまめポテトコロッケ ●おかひじきのおひたし(だしじょうゆ) さわにわん	ぶたにく・ハム たまご・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・パンこ じゃがいも・あぶら	ごぼう・こまつな・たまねぎ・ながねぎ おかひじき・もやし・えだまめ だいこん・にんじん・しいたけ	
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう	まめいりカレー ごぼうのあまからあげ コーンサラダ(わふうドレッシング)	だいち・とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・こむぎこ じゃがいも・かたくりこ さとう・ごま・あぶら バター	キャベツ・ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん	
10水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのうめソース じゃがいものごまふうみいため くきわかめのみそしる こだますいか 	とうふ・さわら・わかめ ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも はるさめ・さとう ごま・あぶら	ながねぎ・ピーマン・パプリカ うめ・こだますいか えのきたけ	
11木	★とんじるラーメン ぎゅうにゅう	あげタコボール おくら(ちゅうかドレッシング) おうとうかん	とうふ・たこ・ぶたにく ベーコン・ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ・じゃがいも かたくりこ・あぶら	おくら・たまねぎ ながねぎ・おうとう	
12金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	さかなのラタティユソース もやしのサラダ(わふうドレッシング) ●クマラスープ	メルルーサ・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも じゃがいも・かたくりこ さとう・あぶら・バター	ズッキーニ・たまねぎ・とうもろこし なす・もやし・にんじん・パセリ マッシュルーム	
15月	たらこスパゲティー はっこうにゅう	なすのミートグラタン レタスサラダ(イタリアンドレッシング) ブロッコリーのクリームシチュー	とうにゅう・ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう はっこうにゅう・たらこ	スパゲティー・パンこ じゃがいも・さとう あぶら・バター	キャベツ・しそ・たまねぎ・トマト なす・ブロッコリー・レタス にんじん・マッシュルーム	
16火	ざっこくごはん (ごましお) ぎゅうにゅう	◇とうふのこぼんやき しらたきとひじきのいりに やさしいわん オレンジゼリー	とうふ・あぶらあげ とりにく・たまご ぎゅうにゅう・ひじき	もちごめ・こめ・しらたき かたくりこ・さとう あぶら・ごま・くろまい あかまい・むぎ・きび	さやえんどう・キャベツ・こまつな ながねぎ・だいこん・にんじん みかん	
17水	うどん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ びりからにくじゃが ★ごへいもち	きびなご・わかめ ぶたにく・ぎゅうにゅう	うどん・もちごめ・こめ じゃがいも・かたくりこ さとう・ごま・あぶら	たまねぎ・ながねぎ・しいたけ	
18木	やきおにぎり ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのいためもの ポップビーンズ すましじる	だいち・とうふ なまあげ・ゆば ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・むぎ かたくりこ・あぶら	こまつな・たけのこ ながねぎ・えのきたけ	
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ピピンバ キムチポテト はるさめスープ 	ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・じゃがいも かたくりこ・はるさめ さとう・ごま・あぶら	こまつな・たけのこ・チンゲンサイ ながねぎ・もやし・にんじん はくさい・しいたけ	
22月	えだまめひじきごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめふうみやき ★せいだのたまじ とうがんのみそしる 	あぶらあげ・ひじき いわし・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・じゃがいも さとう・ごま・あぶら	えだまめ・ごぼう・とうがん ながねぎ・にんじん・うめ	
23火	マヨチーズトースト ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ まめまめサラダ(かんきつドレッシング) レタスとトマトのスープ こだますいか	だいち・ベーコン ぎゅうにゅう・チーズ きんときまめ	パン・さとう・あぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ・ズッキーニ たまねぎ・トマト・なす・レタス パプリカ・こだますいか	
24水	ガーリックライス ぎゅうにゅう	サモサ さんしょくソテー チキンとマッシュルームのクリームスープ	とうにゅう・ぶたにく ハム・とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ じゃがいも・あぶら バター・はるまきのかわ	えだまめ・たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・マッシュルーム にんにく	
25木	するめごはん ぎゅうにゅう	さけのさいきょうやき くきわかめののもの おおひら	あぶらあげ・こうやどうふ くきわかめ・さけ・いか とりにく・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さといも・さとう・あぶら	さやいんげん・ごぼう・ながねぎ れんこん・にんじん・しいたけ	
26金	◇トマトリゾット ぎゅうにゅう	◇なすピーオムレツ ポテトサラダ(マヨネーズ) ●アメリカンドッグ 	とうにゅう・フランクフルト たまご・ぎゅうにゅう チーズ	こめ・じゃがいも こむぎこ あぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・セロリー たまねぎ・トマト・なす・ピーマン とうもろこし・にんじん	
29月	ごはん(ふりかけ) ぎゅうにゅう	◇きりぼしだいこんのかきあげ にびたし だいこんとなめこのみそしる	とうふ・ぶたにく たまご・ぎゅうにゅう のり	こめ・こむぎこ こんにやく・さとう あぶら	こまつな・きりぼしだいこん たまねぎ・ながねぎ・にんじん えのきたけ・なめこ	
30火	ごはん(ごましお) ぎゅうにゅう	●てづくりさつまあげ ゴーヤのきんぴら とうがんのスープ こだますいか	さつまあげ・あじ・たら ベーコン・たまご ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ さとう・ごま・あぶら	たまねぎ・とうがん・にがり ながねぎ・にんじん・こだますいか	

今月の
きょうどいりょうり
こうしんえつちほう
～甲信越地方～

4日(木)
なごのけん
★ろーめん：長野県

11日(木)
★とんじるラーメン
にいがたけん
：新潟県

17日(水)
なごのけん
★ごへいもち：長野県

22日(月)
★せいだのたまじ
やまなしけん
：山梨県

だいきくせん
すきすき大作戦
メニュー
にがて たものこく
苦手な食べ物克服でき
るようには味付けや調理の方
ほうくふう こんだて かんが
法を工夫した献立を考えま
した。みなさん残さず食べ
てくださいね。

5日(金)
◇じゃがいもとごぼうの
グラタン

16日(火)
◇とうふのこぼんやき

26日(金)
◇トマトリゾット
◇なすピーオムレツ

29日(月)
◇きりぼしだいこんの
かきあげ

新メニュー
8日(月)
●おかひじきのおひたし
12日(金)
●クマラスープ
(ニュージーランドの
スープです)
26日(金)
●アメリカンドッグ
30日(火)
●てづくりさつまあげ

☆ 材料の納品の都合により 献立を変更することもありますのでご了承ください。

☆ 献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いします。

こんげつ えいようか 今月の栄養価 ひよんち (標準値)	エネルギー (kcal) 629 (640)	たんぱく質(g) 24.3 (13~28)
---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------