



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	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる	
1火	ハヤシライス ぎゅうにゅう	まめじゃこ さんしょくソテー		だいず・ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・トマト・にんじん ほうれんそう・とうもろこし マッシュルーム	2日(水)八十八夜 八十八夜は立春から 数えて88日めのこと で、八十八夜につま れたお茶を飲むと、病 気にならないと昔から 言い伝えられています。  新茶の季節
2水	さぬきうどん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに チンゲンサイのサラダ まっちゃんケーキ	わふうドレッシング	あぶらあげ・わかめ ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・うどん じゃがいも・さとう あぶら	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ながねぎ きピーマン	
7月	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき もやしとこまつなのいためもの すましじる		とうふ・あぶらあげ わかめ・さけ ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・ふ・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ もやし	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎせいとうふ きりほしだいこんのもの みそじる		とうふ・あぶらあげ わかめ・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・あぶら	さやいんげん きりほしだいこん たまねぎ・にんじん ながねぎ・ほししいたけ	
9水	かぼちゃしょくパン ぎゅうにゅう	メルルーサのマヨネーズやき アスパラサラダ クラムチャウダー あまなつ	たまねぎドレッシング	メルルーサ・あさり ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	こむぎこ・パン じゃがいも・あぶら バター	グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん あまなつ	
10木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ しょうがじょうゆあえ めったじる	しょうがじょうゆ	あじ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さつまいも・じゃがいも でんぶん・あぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし	
11金	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン まめもやしのソテー とうふとわかめのスープ		とうふ・わかめ ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・ごま・あぶら	にんじん・ながねぎ だいずもやし・きくらげ	
14月	ごはん ぎゅうにゅう	やしししゃも ぐるに みそじる かわちばんかん	ぶりかけ	なまあげ・あぶらあげ ししゃも・とりにく 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・こまつな にんじん・ながねぎ・かぶ だいこん	
15火	こぎつねすし ぎゅうにゅう	いかのゆかりあげ ひじきのサラダ よしのじる	わふうドレッシング	とうふ・あぶらあげ いか・とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・あぶら	キャベツ・こまつな だけのこと・にんじん はくさい・とうもろこし ほししいたけ	
16水	みそラーメン ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに ハムとあおなのためもの アンデスメロン		ぶたにく・ハム たまご・ぎゅうにゅう	ちゅうかめん でんぶん・ごま あぶら	こまつな・にら・にんじん ながねぎ・はくさい もやし	
17木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき ごもくきんびら むらくもじる		さわら・たまご ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん こんにやく・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん ながねぎ・れんこん ほししいたけ	
18金	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ にびたし みそじる	ソース	なまあげ・あぶらあげ わかめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・パンこ こめ・さとう・あぶら	グリーンピース・たまねぎ にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう えのきだけ	
21月	ざっこくごはん ぎゅうにゅう	かつおのさらさあげ じゃがいものにお おこうじる		とうふ・あぶらあげ かつお・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・あぶら	きぬさや・こまつな たまねぎ・にんじん ながねぎ・だいこん	
22火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ しゅうまい はるさめサラダ	ちゅうかドレッシング	とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん はるさめ・さとう あぶら	キャベツ・だけのこと チンゲンサイ・にら にんじん・ながねぎ もやし・ほししいたけ	
23水	あげパン ぎゅうにゅう	コーンポテト キャベツのサラダ まめのスープ あまなつ	フレンチドレッシング	だいず・きんときまめ しろいんげんまめ えだまめ ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも さとう・あぶら バター	キャベツ・こまつな・たまねぎ トマト・にんじん あかピーマン とうもろこし・あまなつ マッシュルーム	
24木	きびごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき ごまにびたし たぬきじる		だいず・とうふ あぶらあげ とりにく・ぶたにく ぎゅうにゅう	パンこ・きび・こめ こんにやく・さとう ごま・あぶら	ごぼう・こまつな にんじん・ながねぎ・はくさい ほうれんそう・だいこん えのきだけ	
25金	カレーライス ぎゅうにゅう	わかめサラダ そらまめのしおゆで かわちばんかん	たまねぎドレッシング	わかめ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・そらまめ たまねぎ・にんじん ほうれんそう・りんご えのきだけ	
28月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	ポップビーンズ アスパラソテー かぼちゃのポタージュ		だいず・ベーコン とりにく・ハム ぎゅうにゅう なまクリーム なまクリーム	こむぎこ・こめ でんぶん・あぶら バター	グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ・トマト ピーマン・あかピーマン かぼちゃ・とうもろこし	
29火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのかんきつソース だけのことのもの みそじる		あぶらあげ・さば とりにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・キャベツ だけのこと・たまねぎ にんじん・シークワーサー ほししいたけ	
30水	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう	ポテトのチーズやき だいこんサラダ	ごまドレッシング	だいず・わかめ ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ・ピザチーズ	こむぎこ・スパゲティ じゃがいも・さとう あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・トマト・にんじん だいこん・マッシュルーム	
31木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ もやしのサラダ アンデスメロン	ちゅうかドレッシング	きびなご・あさり いか・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん あぶら	こまつな・だけのこと たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい もやし・きくらげ	

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
 * 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
617
(640)

たんぱく質(g)
25.7
(24.0)

◎給食の果物は、すべて国産のものを使用しています。

