



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 からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
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	プルコギ 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	
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・だいず	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	1ねんせいのきゅうしょくは13日(月)からです。たのしみにしててください!
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	
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆうあんやき こうやとうふのもの かぶのみそしる		ぎゅうにゅう・さわら・こうやとうふ・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。
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	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
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	こんげつの「しゅん」のしょくざい
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	・(はる)キャベツ ・じゃがいも ・たまねぎ ・かぶ ・たけのこ ・みつば ・にら ・わかめ ・さわら ・かつお どのメニューにはいっているでしょうか? さがしてみてくださいね!
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	
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。
27月	みそラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも(あげ) チンゲンサイのソテー (みそラーメンのスープ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	むしちゅうかめん・さつまいも・あぶら・さとう・いりごま・みずあめ・でんぷん・オイスターソース・ごまあぶら	チンゲンサイ・もやし・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうが・キャベツ・にら・ながねぎ・とうもろこし	27日(月) ・みそラーメン ちゅうかめんを、みそラーメンのスープにつ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・バジル・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。ご確認ください。
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)  
27.7  
(21.1~32.5)