



日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
1	火	ご飯 野菜スープ ミートローフ おかかあえ	牛乳 なたと ベーコン 豆腐 豚肉 たまご 糸けづり	米 強化米 乾燥パン粉 無塩バター いりごま	たけのこ にんじん 干しいたけ け チンゲン菜 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし	ミートローフは肉をこねて焼き、1人分ずつ切り分け、タレをかけています。多少大きさにバラツキがありますが、ご了承ください。
2	水	ご飯 わかめスープ チンジャオロース風 焼きギョーザ	牛乳 わかめ 豚肉	米 強化米 でんぷん サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ たけのこ ピーマン もやし 長ねぎ しょうが にんにく	
4	金	ご飯 きのこのみそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	米 強化米 米油	しめじ えのきたけ なす 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ にんにく	なすのアントシアニンは抗酸化作用があり、血栓ができるのを防いだり、目の疲労を改善する働きがあります。しかし、夏野菜なので、たくさん食べると、体を冷やしてしまいます。また、へたを乾かして煎じて飲むと、食あたりを改善させる効果があると言われています。
7	月	ご飯 春雨スープ キーマカレー フルーツ白玉	牛乳 たまご なたと わかめ 豚肉 ひきわり大豆	米 強化米 はるさめ 冷凍白玉 米油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん ピーマン フルーツミックス みかん缶 にんにく しょうが	
8	火	ご飯 豚汁 白身魚フライ ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 豚肉 豆腐 白身魚フライ 糸けづり	米 強化米 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい ほうれん草 もやし なめ茸	
9	水	ご飯 せんべい汁 鶏肉のマーマレードやき 梅おかかあえ	牛乳 鶏肉 糸けづり	米 強化米 かわきせんべい	まいたけ にんじん ごぼう だい こん 長ねぎ 干しいたけ マー マレード キャベツ きゅうり も やし にんにく マーマレード	
10	木	あんかけラーメン きんとんパイ	牛乳 豚肉 チャーシュー うずら卵 なたと	パックラメン ごま油 米油 でんぷん サラダ油 きんとんパ イ	メンマ にんじん はくさい ほうれん草 もやし にんにく しょうが	さつまいもはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは白血球の免疫を高め、風邪にかかりにくくし、美肌効果もあります。秋はさつまいもがおいしいですよ。
11	金	ご飯 森高牛乳 卵とミートボールのスープ 豚肉の和風ソース サラダ	森高牛乳 たまご 豚肉 鶏肉 わかめ ミートボール	米 強化米	玉ねぎ 生しいたけ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム レモン汁 ホールコーン キャベ ツ もやし	
14	月	ご飯 なめこのみそ汁 トマト肉じゃが 厚焼き玉子焼き	牛乳 豆腐 豚肉 厚焼き玉子焼	米 強化米 じゃがいも	なめこ だいこん ダイストマト にんじん 玉ねぎ さやいんげん	
15	火	ロールパン ミネストローネ 鶏のカレー風味焼き 焼きビーフン ミルメーク	牛乳 ベーコン 粉チーズ 鶏肉 豚肉	ロールパン じゃがいも 米油 マカロニ ビーフン ごま油	にんじん 玉ねぎ セロリ ダイストマト ピーマン キャベ ツ 干しいたけ	ミルメークは久振りです。牛乳に入れて飲んでください。
16	水	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 肉シューマイ 豚すき風煮	牛乳 たまご 豚肉 焼き豆腐	米 強化米 こんにゃく 白滝	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ ごぼう	肉シューマイは小中2個になります。
17	木	カレーうどん 大学いも	牛乳 鶏肉 なたと	パッかうどん さつまいも サラダ油 ざらめ いりごま	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ	大学いもは、小2個、中は3個です。カレーうどんを食べる時は、汁を飛ばさないように食べてください。
18	金	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) あかうおのホイル焼き 白菜の甘酢炒め	牛乳 油揚げ あかうお 豚肉	米 強化米 マヨネーズ ざらめ	だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン はくさい たけのこ 干しいたけ	
21	月	ご飯 中華丼 ワンタンスープ ソファール ゆず&レモン	牛乳 豚肉 いか むきえび うずら卵 ソファール	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんじん たけのこ しょうが	ソファールゆずレモンはカルシウムが140mg含まれています。給食のカルシウム基準量は 低学年 300mg 中学年 350mg 高学年 400mg 中学生 450mg これは1日の1/2以上とれるように設定されています。
22	火	ご飯 森高牛乳 みそ汁(いも) デリシャスマンチ きんぴらごぼう	森高牛乳 わかめ 豚肉	米 強化米 じゃがいも ごま油 いりごま サラダ油 米油	玉ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ	
24	木	豚骨しょうゆラーメン スコッチエッグ	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 スコッチエッグ	パックラメン ごま油 米油	メンマ にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれん草 にんにく	
25	金	ご飯 きのこけんちん汁 くじらのごま揚げ ほうれん草ののりあえ	牛乳 豚肉 豆腐 くじら肉 きざみのり	米 強化米 つきこんにゃく いりごま ごま油 でんぷん 上新粉 サラダ油 米油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきたけ ほうれん草 もやし しょうが にんにく	くじら肉はちよっとくせのある肉ですが、塩こうじ、生姜、しょうゆ、赤みそ、みりん、三温糖、ごま油で味をつけ、油で揚げています。小中2切です。
28	月	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 炭火焼きさんまのみぞれかけ 生揚げのそぼろ煮	牛乳 豆腐 さんま炭火焼 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも でんぷ ん 米油	玉ねぎ まいたけ だいこん えだまめ にんじん 長ねぎ しょうが	
29	火	横割れ丸コッペ あつけし極ミルク65 ポトフ エビカツレツ レタス クリームあえ	あつけし極みるく65 ウインナー ヨーグルト ホイップクリーム エビカツレツ クリームあえ	横割れ丸コッペパン じゃがいも サラダ油	キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンティアラ みかん缶 フルーツミックス	牛乳は毎日つきます。月2回は森高牛乳・月1回あつけし極みるく65・あとは別海牛乳です。みなさんはどの牛乳が好きですか？
30	水	ご飯 ハヤシ サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルー ム ダイストマト もやし キャ ベツ にんにく しょうが	

( )は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	626(530)	686(640)	746(750)	800(820)
たんぱく質 g	25.1(20)	27.5(24)	29.7(28)	31.6(30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承ください。

