

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	木	和風スパゲティ 厚巻卵ウインナー ごまだんご	ベーコン 牛乳 厚巻卵ウインナー	スパゲティ オリーブ油 白玉 すりごま	生しいたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく	ごまだんごは冷凍の白玉を解凍してごまをからめています。少し冷たい場合はごりょうしょうください。
2	金	ご飯 ポークカレー ゼリーあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 ジャがいも 無塩バター	玉ねぎ にんじん 生姜 にんに フルーツミックス みかん缶	
5	月	ご飯 混ぜ込みビビンバ 春雨スープ にらまんじゅう	牛乳 たまご なたと ベーコン わかめ 豚肉	米 強化米 はるさめ いりごま	玉ねぎ 生しいたけ 人参 白菜キムチ もやし ほうれん草 にんにく	ごはんの上にビビンバの具をのせて混ぜて食べてください。
6	火	バターロール ミルメーク ワンタンスープ 鶏肉のレモンペッパー焼き ポテトのチーズ煮	牛乳 鶏肉 ベーコン ダイスチーズ	バターロールパン ジャがいも 無塩バター	玉ねぎ 干しいたけ はくさい にんじん ホールコーン 乾燥パセリ	ミルメークにはカルシウムが強化されているんですよ。カルシウムは骨や歯につかわれています。成長するのに欠かせない栄養なんですよ。
7	水	ご飯 豚汁 白身魚フライ もやしのカレーいため	牛乳 豚肉 豆腐 豚肉 白身魚	米 強化米 ジャがいも つきこんにやく サラダ油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい とうもろ 玉葱	
8	木	あんかけやきそば スコッチエック ゼリー 森高牛乳	豚肉 いか むきえび うずら卵 森高牛乳	焼そば でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ	
9	金	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 豚肉の和風ソース バンバンジーサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉	米 強化米	だいこん にんじん 玉ねぎ マッシュルーム レモン汁 もやし キャベツ きゅうり	野菜食べていますか?毎日300g以上の野菜を生で食べるのは大変ですよ。給食では、火を加えることにより、食べやすくするように考えていますので、残さず食べてください。
12	月	ご飯 昆布麺とエビボールのスープ 野菜マーボー オムレツ	牛乳 えびボール 豆腐 なたと 豚肉 ひきわり大豆 オムレツ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	干しいたけ にんじん 長ねぎ なす だいこん 玉ねぎ しょうが にんにく	
13	火	ご飯 きのこけんちん汁 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 強化米 つきこんにやく でんぷん 上新粉 ごま油 いりごま 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	
14	水	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 鶏のハーブ焼き 白菜の甘酢炒め	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉	精 強化米	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ	
15	木	蒸しパン(チーズ&ウインナー) なすとトマトのスパゲティ 元気ヨーグルト	ダイスチーズ ウインナー 牛乳 豚肉 ひきわり大豆 ベーコン 元気ヨーグルト	ふっくら粉 スパゲティ	玉ねぎ にんじん なす マッシュルーム トマトダイス にんにく	なすの成分のナスニンには、抗酸化作用があり、コリンには血圧やコレステロールをおさえる働きがあります。また、プロテアーゼインヒビターには、口内炎などの痛みをおさえる働きがあるそうです。
16	金	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) さんま大黒煮 野菜いため ④木耳のり	牛乳 豆腐 さんま大黒煮 豚肉	米 強化米 米油	玉ねぎ まいたけ にんじん もやし キャベツ	
20	火	ご飯 わかめスープ ジンギスカン 厚焼き玉子焼き	牛乳 わかめ ラム肉 厚焼玉子焼	米 強化米 米油	玉ねぎ 生しいたけ はくさい にんじん ピーマン もやし	
21	水	ご飯 すり身汁 スタミナ(とんかつ) スタミナ(野菜いため)	牛乳 すり身団子 豚肉 鶏卵	米 強化米 小麦粉 サラダ油 パン粉(生・乾燥) ごま油 でんぷん	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ はくさい たけのこ さやいんげん	ごはんの上に野菜いため、とんかつ2枚をのせて食べてください。本物のスタミナライスは一番上に目玉焼きをのせるんですよ。
23	金	ご飯 ハヤシ おかかあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 ジャがいも 無塩バター いりごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマトダイス もやし	
26	月	ご飯 森高牛乳 玉葱としめじのみそ汁 ピリ辛丼 ストロベリータルト	森高牛乳 わかめ 豚肉 なたと	米 強化米 ごま油 でんぷん	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん	ストロベリータルトは久しぶりです。ビタミンCが強化されていますよ。
27	火	横割れ丸黒糖パン スープ ほうれん草グラタン ポークハムカツ バタビア	牛乳 なたと わかめ ベーコン スキムミルク シュレットチーズ	黒糖パン マカロニ サラダ油 ジャがいも 無塩バター	玉ねぎ チンゲン菜 生しいたけ ほうれん草 バタビア	パンにハムカツとタルタルソースとバタビアをはさんでください。
28	水	ご飯 みそ汁(キャベツ) さば味噌煮 大根と豚肉のいためもの	牛乳 油揚げ さば味噌煮 豚肉	米 強化米 こんにやく	キャベツ にんじん だいこん しょうが にんにく	魚には骨がついていますので、気を付けましょう。 
29	木	焼きうどん 大学いも クリームあえ	豚肉 牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	冷凍うどん さつまいも ざらめ いりごま サラダ油	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ もやし 干しいたけ フルーツミックス みかん缶	大学いもは小2個、中3個つきます。
30	金	ご飯 せんべい汁 鶏のカレー風味焼き ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 鶏肉	米 強化米	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ もやし 干しいたけ ほうれん草 なめ茸	

()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	630(530)	685(640)	745(750)	811(820)
たんぱく質 g	24.5(20)	26.6(24)	28.7(28)	30.8(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。