

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	水	ご飯 混ぜ込みビビンバ みそ汁(とろろ) 焼きギョウザ	牛乳 とろろ昆布 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 いりごま 米油	長ねぎ 白菜キムチ にんじん もやし ほうれん草 にんにく	ビビンバの具は、ピリ辛に作っているのが辛いのが苦手な人には少し辛いかもしれません。ビビンバの具を調整しながらご飯に混ぜて食べてください。
2	木	塩野菜ラーメン ふっくら肉だんご	牛乳 豚肉 チャーシュー うずら卵 なた肉だんご	パックラーメン 米油	メンマ にんじん もやし 長ねぎ はくさい ほうれん草 にんにく	
6	月	ご飯 白玉雑煮 鶏肉のハーブ焼き 切干大根煮	牛乳 鶏肉 なた肉だんご 豚肉 丸天	米 強化米 冷凍白玉 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ 切干しいたけ	
7	火	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) さばみそ煮 冷しゃぶサラダ	牛乳 卵 こんぶ 米みそ 豚肉 さばみそ煮	米 強化米	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ もやし きゃべつ 赤パプリカ	
8	水	ご飯 森高牛乳 ポークカレー コーンとキャベツのサラダ	森高牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも 無塩バター 米油	玉ねぎ にんじん ホールコーン もやし きゃべつ 生姜 にんにく チャツネ	給食アンケートで、ナスが苦手という人がいました。しかしナスには、血圧やコレステロールを下げる働きや、口内炎や関節の痛みを抑えるという効果があります。13日の野菜マーボーにはナスが使われていますので、ぜひ一口は食べてみて下さいね!
9	木	野菜醤油ラーメン 厚巻卵ウインナー	牛乳 豚肉 チャーシュー なた肉だんご 厚巻卵ウインナー	パックラーメン 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 にんにく	
10	金	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) みそかつ キャベツのサラダ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 卵 鶏肉 わかめ	米 強化米 薄力粉 パン粉 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん もやし きゃべつ	
13	月	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 野菜マーボー オムレツ(トマト)	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ 豚肉 オムレツ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	玉ねぎ なす にんじん だいこん 長ねぎ 生姜 にんにく	
14	火	コッペロール いちごジャム コーンチャウダー 鶏肉のマーマレードやき パンバンジーサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク 鶏肉	コッペロール じゃがいも 無塩バター	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ マーマレード もやし きゃべつ きゅうり にんにく	コッペロールにイチゴジャムをつけて食べて下さい。
15	水	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 豚肉の和風ソース うま煮	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豚肉 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 こんにやく 三温糖 米油	きゃべつ にんじん 玉ねぎ レモン汁 マッシュルーム ごぼう だいこん たけのこ 生しいたけ りんごピューレ	
16	木	親子うどん あつけし極みるく 白菜のおかかあえ 豆腐ドーナツ	極みるく 鶏肉 卵 油揚げ なた肉だんご こんぶ 糸けずり	パックうどん 三温糖 グラニュー糖 豆腐ドーナツ いりごま 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ はくさい もやし	豆腐ドーナツは小1個、中2個になります。
17	金	たこ飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 炭火焼きさんまのみぞれかけ トマト肉じゃが	牛乳 ゆでたこ こんぶ 豆腐 みそ さんま炭火焼き 豚肉	米 おおむぎ 三温糖 いりごま じゃがいも	にんじん しょうが 玉ねぎ まいたけ だいこん ダイストマト 冷凍いんげん えだまめ 生姜	昨年、好評だった、たこ飯。昨年のたこ飯は、白糠産のたこ飯を使用しましたが、今年には厚岸産のたこ飯を使用します。今月から、たこ漁も始まるのですって。
20	月	ご飯 キムチ鍋 豚肉の生姜焼き風 昆布炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 丸天	米 強化米 こんにやく 三温糖 米油	しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ 玉ねぎ 生姜	
21	火	豚すきご飯 すり身汁 鶏肉のバーベキューソースかけ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 すり身団子 みそ こんぶ 鶏肉 ハム	米 麦 しらたき はるさめ 三温糖 ごま油 米油	玉ねぎ だいこん にんじん 長ねぎ レモン汁 きゅうり りんごピューレ 生姜 にんにく	皆さんに書いてもらったアンケートの「すきな給食」の所に、たくさんの方が「ハヤシライス」と書いてくれました！人気メニューですね。その他にもカレーライスが好きな人もたくさん居ましたよ。
22	水	ご飯 ハヤシ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん 玉ねぎ ダイストマト マッシュルーム きゃべつ 生姜 きゅうり ホールコーン にんにく りんごピューレ	
24	金	ご飯 塩ちゃんこ 春巻き きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ こんぶ 豚肉	米 強化米 パン粉 しらたき ごま油 いりごま 米油 サラダ 油	ごぼう はくさい にんじん 干しいたけ 生姜 にんにく	
27	月	ご飯 わかめスープ 八宝菜 肉しゅうまい	牛乳 わかめ 豚肉 いか むきエビ オムレツ 肉しゅうまい	米 強化米 でんぷん ごま油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん はくさい たけのこ チンゲン菜 生姜 きくらげ	肉しゅうまいは、小2個、中3個になります。
28	火	背割りコッペパン 森高牛乳 かぼちゃ団子入りクリームスープ ドックハンバーグ チャーシュー入りサラダ	森高牛乳 鶏肉 スキムミルク チャーシュー 生クリーム ドックハンバーグ	背割りコッペパン さつまいも 無塩バター 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 長ねぎ レモン汁	コッペパンにドックハンバーグをはさんで食べて下さい!
29	水	ご飯 豚汁 たらざんぎ 梅おかかあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ たらざんぎ 糸けずり	米 強化米 じゃがいも こんにやく 米油 サラダ	にんじん ごぼう だいこん 長 ねぎ はくさい きゃべつ きゅ うり もやし	30日の献立は久しぶりのカレーうどんと牛乳もちです。牛乳もちはセンターで手作りしているため大きさにばらつきがあります。ご了承下さい。カレーうどんは食べる時に注意を
30	木	カレーうどん 牛乳もち入りフルーツあえ	牛乳 鶏肉 なた肉だんご 生クリーム	パックうどん でんぷん 三温糖 米油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ フルーツミックス	

( )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	631(530)	684(640)	748(750)	818(820)
たんぱく質 g	26.2(20)	28.3(24)	30.7(28)	33.1(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。

