

日	曜日	主食	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	五目うどん アメリカンドック	鶏肉 うずら卵 油揚げ こんぶ 牛乳	パックうどん 三温糖 サラダ 油 グラニュー糖 米油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ ごぼう ほうれん草 長ねぎ	アメリカンドックに砂糖をつけるのは、道東地方だけなのは知っていましたか？アメリカンドックよりは、「フレンチドック」の方が聞いたことがありますよね。
2	金	ご飯 みそ汁（大根と油揚げ） 豚肉の和風ソース ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 油揚げ みそ こんぶ いりこだし 豚肉	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 りんごピューレ ほうれん草 もやし なめ茸	切干大根は、生の大根より、カルシウムは23倍カリウムは 14倍食物繊維は 16倍鉄分は 49倍肝臓や胃腸を回復させるんですよ。
5	月	ご飯 他人丼 みそ汁（とろろ） 切干大根サラダ	牛乳 とろろ昆布 豆腐 みそ こんぶ いりこだし 豚肉 なると たまご わかめ かまぼこ	米 強化米 三温糖 ごま油	長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 切干しいたけ ホールコーン	給食では「別海牛乳」「森高牛乳」「あっけし極みるく」の3カ所の牛乳を提供しています。3カ所それぞれ殺菌方法が違います。森高牛乳120℃2秒別海牛乳90℃30秒極みるく63℃30分なので、味が違っているんですよ。
6	火	ご飯 山菜汁 いわしのみぞれ煮 昆布炒め	牛乳 鶏肉 なると こんぶ 丸天 いわしのみぞれ煮	米 強化米 プチいもち つきこんにやく 米油	きのこミックス にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 生しいたけ	
7	水	ご飯 森高牛乳 チキンカレー コーンときゃべつのサラダ	森高牛乳 鶏肉 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	玉ねぎ にんじん ホールコーン もやし キャベツ 生姜 にんにく りんごピューレ チャツネ	
8	木	ワンタンメン 厚巻卵ウインナー	チャーシュー 豚肉 なると 牛乳 厚巻卵ウインナー	パックラーメン	メンマ にんじん はくさい ほうれん草 にんにく	
9	金	ご飯 みそ汁（卵とホウレン草） 春巻き うま煮	牛乳 たまご こんぶ みそ いりこだし 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 米油 サラダ油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ だいこん にんじん たけ のこ ごぼう えだまめ	
12	月	ご飯 ピリ辛丼 春雨スープ 元気ヨーグルト	牛乳 たまご なると ベーコン わかめ 豚肉 ソファール元気ヨーグルト	米 強化米 はるさめ ごま油 でんぷん 米油	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん	
13	火	食パン いちごミックスジャム ポトフ チキンとペンのトマト煮 ゼリーあえ	牛乳 ウインナー 鶏肉	食パン じゃがいも 米油 ペンネマカロニ	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム みかん缶 フルーツミックス ジャム	食パンに、イチゴジャムをぬって食べて下さい。
14	水	ご飯 すりみ汁 チーズ入りメンチカツ もやしのカレー炒め	牛乳 ほたてすり身 みそ こんぶ いりこだし 豚肉	米 強化米 米油 サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ もやし 玉ねぎ	
15	木	親子うどん あっけし極みるく65 ポテトのチーズ煮	鶏肉 たまご 油揚げ なると こんぶ あっけし極みるく65 ベーコン チーズ	パックうどん 三温糖 バター じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ ホールコーン 乾燥パセリ	
16	金	ご飯 なめこのみそ汁 おからバーグ おからあえ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ いりこだし おから 豚肉 たまご 糸けずり	米 強化米 パン粉 いりごま 米油	なめこ だいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし えだまめ	おからに豚ひき肉、玉ねぎ、人参を混ぜてセンターでハンバーグを作っています。普段のハンバーグより少しヘルシーですよ。
19	月	ご飯 みそ汁（豆腐とまいたけ） 赤魚のオイル焼き 白菜の甘酢炒め	牛乳 豆腐 みそ こんぶ いりこだし 赤魚 豚肉	米 強化米 マヨネーズ ざら め 三温糖 米油	玉ねぎ まいたけ しめじ ピーマン はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ	
20	火	ご飯 スープ ジンギスカン オムレツ	牛乳 なると ベーコン わかめ ラム肉 オムレツ	米 強化米 米油	玉ねぎ チンゲン菜 生しいたけ はくさい にんじん ピーマン もやし	ジンギスカンは、「ラム肉」と「マトン肉」の2種類があります。どちらも羊のお肉です。今回は、「ラム肉」を使い、ジンギスカンにしました。
21	水	ご飯 キムチ鍋 鶏肉のマーマレードやき ごぼ漬	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	精白米 強化米 米油 つきこんにやく	しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ マーマレード にんにく ごぼ漬	大学いもは、小2個中3個になります
22	木	野菜醤油ラーメン 森高牛乳 大学いも	豚肉 チャーシュー なると うずら卵 森高牛乳	パックラーメン さつまいも サラダ油 ざら糖 いりごま	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 にんにく	
23	金	ご飯 メンマ入り野菜スープ チンジャオロース 肉シューマイ	牛乳 鶏肉 なると 豚肉 肉シューマイ	米 強化米 でんぷん 三温糖 サラダ油	はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ たけ のこ ピーマン 生姜 にんにく	肉シューマイは、小・中2個になります。
26	月	ご飯 ハヤシ アップルクォーター	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ダイストマト アップルクォーター にんにく 生姜	
27	火	横割れ丸コッペ クリーム煮 エビカツレツ バタビア クリームあえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト エビカツレツ	横割れコッペ さつまいも マーガリン ホイップクリーム サラダ油	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん えだまめ バタビア フルーツミックス みかん缶	パンにカツレツ、バタビアをはさんで「ハンバーガー風」にして食べて下さい
28	水	ご飯 ふきのみそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き 大根と春雨の辛味炒め	牛乳 油揚げ みそ いりこだ し こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 はるさめ 三温糖 ごま油 春雨	ふき だいこん にんじん 生 姜 にんにく	辛味炒めの春雨は、少量で腹持ちが良く満足感が得られ、また食物せんいが豊富で便秘解消に効果的な食材です。
29	木	みそラーメン スコッチエッグ	豚肉 チャーシュー なると こんぶ 牛乳 スコッチエッグ	パックラーメン バター	メンマ はくさい ホールコーン 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ にんにく	
30	金	ご飯 きのこのみそ汁 みそかつ ほうれん草の磯和え	牛乳 豆腐 みそ こんぶ いりこだし 豚肉 たまご きざみのり	米 強化米 小麦粉 サラダ油 パン粉(生・乾) 三温糖	しめじ えのきたけ ほうれん 草 もやし にんにく	みそかつと言えば名古屋と思われがちですが、実は、三重県が発祥だそうです。

( )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	627(530)	676(640)	740(750)	800(820)
たんぱく質 g	24.8(20)	26.6(24)	28.8(28)	30.9(30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。