



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	かき揚げうどん ごま団子	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと こんぶ	パックうどん 冷凍白玉 すりごま 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ ごぼう 生しいたけ 長ねぎ	今月は、真龍中学校 3年生が考えてくれた た中学校生活最後に 食べたい給食を実施 しています。
2	金	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) ザンタレ ほうれん草の磯和え プリン	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 卵 焼きのり	米 強化米 でんぶん 三温 糖 サラダ油 ごま油 いり ごま	玉ねぎ まいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし にんに く	3/1 3-A S.Sさん 3/2 3-A S.Yさん 3/8 3-A M.Mさん 3/9 3-A K.Tさん 3/12 3-B H.Tさん 3/13 3-B H.Rさん 3/14 3-B A.Rさん
5	月	ご飯 ハヤシ 牛乳もち入りフルーツ和え	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 でんぶん 三温 糖	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ダイストマ ト 生姜 フルーツミックス	
6	火	横割れ丸コッペパン クリーム煮(大根入り) エビカツレツ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ツナ水煮 エビカツレツ	横割れ丸コッペパン さつまいも マヨネーズ マーガリン サラダ油 タルタルソース	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん えだまめ キャベ ツ もやし	コッペパンにエ ビカツレツとタ ルタルを挟んで 食べて下さい ね!
7	水	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) ミートローフ(きのこあんかけ) たこのまんま	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 豆腐 豚肉 卵 ひじき なたと	米 強化米 乾燥パン粉 無塩バター 三温糖	だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ ごぼう えのきだけ 干しいたけ	初登場の「たこのま んま」です。皆さん はたこのまんまを 知っていますか?た このまんまとはたこ の卵のことです。茹 でたとき、お米に似 ていることから、た このまんまと呼ばれ ています。お寿司屋 さんなどでは、生で も食べているみたい ですよ!初めて食べ る人が多いかと思 いますが、一口食べ てみて下さいね!
8	木	スパゲティナポリタン ポトフ あっけし極みるく もも缶詰 セレクト ガトーショコラorクレープ	あっけし極みるく ポークハ ム 粉チーズ ウインナー	スパゲティ オリーブ油 無塩バター 三温糖 米油 じゃがいも	生しいたけ 玉ねぎ にんじ ん ピーマン ダイストマト キャベツ もも缶	
9	金	ご飯 なめこのみそ汁 さばみそ煮 甘夏みかん缶 ごぶ漬	牛乳 豆腐 みそ こんぶ さば味噌煮	米 強化米	なめこ だいこん 甘夏みか ん ごぶ漬	
12	月	チキンライス みそ汁(白菜と油揚げ) おかかあえ オムライス用玉子焼	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ こんぶ オムライス用玉子焼 糸けつり	米 麦 いりごま	玉ねぎ ホールコーン もや し えだまめ マッシュ ルーム にんじん はくさ い キャベツ にんにく	チキンライスにオム ライス用の玉子焼を のせてオムライスに して食べてね!
13	火	炊き込みご飯 みそ汁(きゃべつ) チキン南蛮 ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ こんぶ カニかま	米 麦 三温糖 上新粉 でんぶん ごま油 マヨネー ズ 米油 サラダ油	ごぼう かんぴょう にんじ ん キャベツ ごぼうサラダ もやし	今年度は、3種類の 牛乳を提供しまし た。皆さんそれぞれ 好みがあったと思 いますが、別海牛乳、 森高牛乳、あっけし 極みるくのどれが好 きでしたか?
14	水	ご飯 森高牛乳 ちゃんこ風 鶏のハーブ焼き トマトサラダ	森高牛乳 鶏肉 卵 油揚げ こんぶ	米 強化米 乾燥パン粉 しらたき ビーフン 米油 クイッテオ	ごぼう はくさい だいこん にんじん ニラ 玉ねぎ トマト バタビア 生姜 にんにく	
15	木	親子うどん チキンナゲット コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なたと こんぶ チキンナゲット	パックうどん 三温糖 米油 	にんじん 玉ねぎ 生しいた け 長ねぎ キャベツ きゆ うり ホールコーン	今日は、中学校の卒 業式です。おめでと う! 
16	金	ご飯 野菜カレー ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 糸けつり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく 生姜 なめ茸	調理員さんが心を込 めて作っています! 嫌いな物でも、一口 はチャレンジしてみ よう!
19	月	チャーハン 春雨スープ ほうれん草グラタン アップルクォーター	牛乳 卵 なたと ベーコン チャーシュー わかめ スキムミルク シュレットチーズ	米 麦 ごま油 はるさめ マカロニ じゃがいも 無塩バター 米油	にんじん ピーマン 玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 アップルクォーター	
20	火	ご飯 キムチ鍋 焼き魚(ほっけ) ナスと豚肉のみそ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ほっけ	米 強化米 つきこん 米油 三温糖	しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン にんにく	今日は、小学校の卒 業式です。おめでと う! 
22	木	みそラーメン 森高牛乳 大学いも	森高牛乳 豚肉 チャー シュー なたと こんぶ	パックラーメン 無塩バター さつまいも サラダ油 ざら め いりごま 米油	メンマ 白菜 ホールコーン 玉ねぎ もやし 長ネギ にんにく	今年度の給食は最後 です!また来年度1 年間美味しい給食を 作るので、よろしく お願いします!

( )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	643 (530)	699 (640)	766 (750)	836 (820)
たんぱく質 g	25.0 (20)	27.1 (24)	29.4 (28)	31.8 (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。