

日	曜日	献立表	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 みそ汁(きゃべつ) 黒がれいの唐揚げ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 黒がれいの唐揚げ	米 強化米 じゃがいも ごま油 いりごま サラダ油 米油 三温糖	きゃべつ にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ	初登場のカレイの唐揚げです。骨まで食べられるカレイですが、ヘリの部分は固いかもしれませんので、よくかんで食べてください。
2	水	ご飯 森高牛乳 キーマカレー ワントンスープ フルーツ白玉	森高牛乳 豚肉 ひきわり大豆 スキムミルク	米 強化米 冷凍白玉 米油	玉ねぎ 干しいたけ にんにく はくさい にんじん しょうが ピーマン フルーツミックス チャツネ	
7	月	ご飯 スープ 野菜マーボー 昆布炒め	牛乳 なたと ベーコン わかめ 豚肉 みそ こんぶ さつま揚げ	米 強化米 でんぷん ごま油 こんにやく 三温糖 米油	玉ねぎ ちんげん菜 なす 生しいたけ にんじん 長ねぎ だいこん しょうが にんにく	手巻きの具に、納豆とツナがつかます。上手に手巻き寿司にして食べられるかな?1年生にはむずかしいかもしれないけど、ちょうせんしてみ
8	火	酢飯 豚汁 手巻きの具	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 納豆 ツナ水煮 焼きのり	米 強化米 じゃがいも 米油 こんにやく マヨネーズ 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい	
9	水	ご飯 春雨スープ ほうれん草とさつまいものグラタン ゼリーあえ(ナタデココ入り)	牛乳 卵 なたと ベーコン わかめ スキムミルク シュレットチーズ	米 強化米 はるさめ マカロニ さつまいも 無塩バター	玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 フルーツミックス ナタデココ	ナタデココ入りゼリーあえです。ナタデココの食感はどうでしたか?
10	木	あんかけラーメン チキンナゲット	牛乳 豚肉 チャーシュー うずら卵 なたと チキンナゲット	パックラーメン ごま油 米油 でんぷん サラダ油	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	チキンナゲットは、小2個・中3個です。間違えないでね!
11	金	ご飯 ふきのみそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き うま煮	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 高野豆腐	米 強化米 こんにやく 米油 三温糖	ふき だいこん にんじん たけのこ ごぼう えだまめ 生しいたけ	13日は母の日! 
14	月	ご飯 きのこのみそ汁 炭火焼きさんまの野菜あんかけ もやしのカレー炒め	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 厚岸炭火焼きさんま	米 強化米 ざらめ でんぷん 米油	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし	炭火焼きさんまに、野菜あんかけをかけました。給食にはみぞれかけも提供しています。野菜あんかけとみぞれかけのどちらが好きな?
15	火	ご飯 他人丼 みそ汁(大根と油揚げ) アップルクォーター	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 なたと 卵	米 強化米 三温糖 米油	にんじん 長ねぎ だいこん 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ アップルクォーター	
16	水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 鶏の唐揚げ レモン酢かけ ほうれん草の磯和え	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 きざみのり	米 強化米 上新粉 でんぷん 三温糖 ごま油 サラダ油	なめこ 長ねぎ もやし レモン汁 ほうれん草 にんにく	
17	木	親子うどん あつけし極みるく ポテトのチーズ煮	あつけし極みるく 卵 油揚げ なたと ベーコン 鶏肉 ダイスチーズ	パックうどん 三温糖 米油 じゃがいも 無塩バター	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	沢山野菜を使って給食を作っています。嫌いな野菜が使われている献立もあると思います。皆さんが美味しいと思ってもらえるように調理員さんが心をこめて作っています。嫌いな献立でも一口はチャレンジしてみよう!
18	金	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 鶏肉のパーベキューソースかけ 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 卵 みそ 鶏肉 豚肉	米 強化米 こんにやく 三温糖	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 だいこん にんじん しょうが にんにく りんごピューレ	
21	月	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 たらのマヨネーズ焼き 冷しゃぶサラダ	牛乳 豆腐 わかめ みそ たら シュレットチーズ 豚肉	米 強化米 マヨネーズ 無塩バター 三温糖	玉ねぎ もやし きゃべつ パプリカ ミックスベジタブル	
22	火	背割りコッペパン 白菜のクリーム煮 ドックハンバーグ サラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ホットドック用ハンバーグ	背割りコッペパン さつまいも マーガリン 三温糖	はくさい にんじん 玉ねぎ えだまめ きゃべつ もやし ホールコーン	コッペパンに、ハンバーグを挟んで食べて下さい。
23	水	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 糸削り	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま	にんじん 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム もやし ホールトマト りんごピューレ にんにく しょうが	ハヤシだけで無く、おかかあえも食べてね。
24	木	豚骨しょうゆラーメン スコッチエック シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 スコッチエック	パックラーメン ごま油 米油	メンマ にんじん はくさい 長ねぎ ほうれん草 もやし にんにく	とんてきとは、豚肉にタレを絡めたステーキのごとです。三重県の四日市市(よっかいちし)の名物料理だそうですよ!
25	金	ご飯 すりみ汁 とんてき チーズサラダ	牛乳 すり身団子 みそ 豚肉 ダイスチーズ	米 強化米 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ きゃべつ ホールコーン きゅうり しょうが にんにく	
28	月	ご飯 森高牛乳 中華丼 みそ汁(いも) しそ味ひじき	森高牛乳 わかめ みそ 豚肉 いか むきえび うずら卵 しそ味ひじき	米 強化米 じゃがいも 米油 でんぷん ごま油	玉ねぎ にんじん はくさい たけのこ 生しいたけ しょうが	しそ味ひじきは、鉄分がたくさん含まれているので、食べてください。
29	火	ご飯 白玉雑煮 さばみぞれ煮 ふきの油炒め	牛乳 鶏肉 なたと 丸天 さばみぞれ煮	米 強化米 冷凍白玉 米油 こんにやく 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ ふき	お餅でなく白玉でお雑煮です。お餅とどちらが美味しいかな?
30	水	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) ジンギスカン オムレツ	牛乳 豆腐 みそ ラム肉 オムレツ	米 強化米 米油	玉ねぎ まいたけ はくさい にんじん ピーマン もやし	ジンギスカンに「ラム肉」と「マトン肉」の2種類があるのは知っていますか?今回は「ラム肉」でジンギスカンです。
31	木	みそラーメン かぼちゃパイ	牛乳 豚肉 チャーシュー なたと	パックラーメン 無塩バター サラダ油	メンマ はくさい 玉ねぎ ホールコーン もやし 長ねぎ にんじん にんにく	

今月の

	小低学年 (1・2年)	小中学生 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	620(530)	676(640)	737(750)	803(820)
たんぱく質 g	25.0(20)	27.1(24)	29.4(28)	31.9(30)

( )は基準量です。

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。