

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
3	月	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 豚すき風煮 肉シューマイ	牛乳 豆腐 みそ こんぶ いりこだし 豚肉 焼き豆腐 肉シューマイ	米 強化米 じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	なめこ だいこん ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ	肉シューマイは、小 2個、中3個になり ます。
4	火	ご飯 せんべい汁 鶏肉のマーマレードやき ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 鶏肉 こんぶ	米 強化米	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ マーマレード ほうれん草 もやし なめたけ	せんべい汁は青森県 の郷土料理です。南 部小麦を使用した、 汁用の南部せんべい と野菜をしょうゆ味 で煮た食べ物です。 野菜もたくさん食べ られますので、ぜひ ご家庭でも！
5	水	ご飯 すりみ汁 豚肉のプルコギ オムレツ	牛乳 すり身 みそ こんぶ 豚肉 みそ オムレツ	米 強化米 三温糖 いりごま ごま油	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし なら おろしにんにく おろし生姜	今月から、9月まで バック麺はお休みに なります。代わりに、 スパゲティ・焼 きそば・焼うどんな どになります。ご了 承ください。
6	木	ちらしスパゲティ 森高牛乳 スープ ふっくら肉だんご	鶏肉 森高牛乳 なんと ベーコン わかめ 焼ちくわ ふっくら肉だんご	スパゲティ 米油 オリーブ油	ごぼう たけのこ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 生しいたけ おろし生姜	今月から、9月まで バック麺はお休みに なります。代わりに、 スパゲティ・焼 きそば・焼うどんな どになります。ご了 承ください。
7	金	ご飯 野菜カレー ゼリーあえ（あわせる）	牛乳 豚肉 スキムミルク	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 フルーツMIX みかん缶 パインアップル チャツネ りんごピューレ	今月から、9月まで バック麺はお休みに なります。代わりに、 スパゲティ・焼 きそば・焼うどんな どになります。ご了 承ください。
10	月	わかめご飯 みそ汁（白菜と油揚げ） さんま大黒煮 豚肉と大豆の煮物	炊き込みワカメ 牛乳 油揚げ みそ こんぶ さんま大黒煮 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油	はくさい にんじん たけのこ 生しいたけ	ひさしぶりのわかめ ご飯です。さんまも 煮物も食べてくださ い。
11	火	コッペパン マーシャルピンズ チャンプンスープ チーズ入りメンチカツ クリームあえ	牛乳 なんと いか むきえび 豚肉 ヨーグルト チーズ入りメンチカツ	コッペパン でんぶん サラダ油	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ フルーツMIX みかん缶 パインアップル おろし生姜	野菜には、たくさん の食品の補助をして くれる役割がありま す。給食では平均1 日100gの野菜を摂取 できるように工夫し ていますので食べて ください。
12	水	ご飯 きのこのみそ汁 ジンギスカン さばみそに	豆腐 みそ こんぶ ラム肉 さばみそに 牛乳	米 強化米	しめじ えのきたけ はくさい 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし	蒸しパンは給食セン ターで、手作りをし ています。大きさに バラツキがあるかも しれませんが、ご了 承ください。
13	木	焼きうどん 森高牛乳 チーズ蒸しパン 中華スープ	豚肉 森高牛乳 チーズ たまご ベーコン	冷凍うどん ふっくら粉 三温糖 でんぶん 米油	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ホール コーン(クリーム・ホール) 長ねぎ	蒸しパンは給食セン ターで、手作りをし ています。大きさに バラツキがあるかも しれませんが、ご了 承ください。
14	金	ご飯 豚汁 鶏肉のうめ焼 ふきの油炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 丸天	米 強化米 じゃがいも 米油 つきこんにゃく 三温糖	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい ふき水煮	蒸しパンは給食セン ターで、手作りをし ています。大きさに バラツキがあるかも しれませんが、ご了 承ください。
17	月	ご飯 スープ 豆腐のチリソース煮 春雨サラダ	牛乳 ベーコン わかめ むきえび 豆腐 ポークハム	米 強化米 でんぶん はるさめ 三温糖 ごま油 サラダ油	玉ねぎ はくさい 生しいたけ きゅうり おろし生姜 おろしにんにく	蒸しパンは給食セン ターで、手作りをし ています。大きさに バラツキがあるかも しれませんが、ご了 承ください。
18	火	バターライス(たけのこ入り) 豆腐とわかめのみそ汁 エスカ おかかあえ(白菜)	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ 豚肉 たまご 糸けずり エスカ	米 強化米 無塩バター 小麦粉 パン粉(乾燥・生) いりごま	たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし	バターライスの上 にエスカのトンかつ を2枚のせて食べて ください。
19	水	ご飯 親子丼 みそ汁(きゃべつ) ごぶ漬	牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 なんと たまご 高野豆腐	米 強化米 三温糖 米油	キャベツ にんじん 干しいた け 玉ねぎ えだまめ たけのこ	ごぶ漬は少量なの で、上手に配食して ください。
20	木	あんかけやきそば 森高牛乳 春巻き	豚肉 いか むきえび うずら卵 森高牛乳	焼そば でんぶん ごま油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。
21	金	ご飯 みそ汁(卵とホウレン草) ミートローフ風 サラダ	牛乳 たまご こんぶ みそ 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	米 強化米 パン粉 無塩バター 三温糖	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。
24	月	ご飯 ハヤシ チーズサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム プロセスチーズ	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 キャベツ ホールコーン きゅうり おろし生姜 おろしにんにく	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。
25	火	バターパン ポトフ ほうれん草とさつまいものグラタン ヨーグルトあえ	牛乳 ウィンナー ベーコン スキムミルク シュレットチーズ ヨーグルト	バターロール じゃがいも マカロニ さつまいも 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 フルーツMIX パイン アロエ	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。
26	水	ご飯 みそ汁(いも) とんてき パンバンジーサラダ	牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉 鶏肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり おろし生姜 おろしにんにく	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。
27	木	まぜこみミート あつけし極みるく ワンタンスープ ブロッコリーのツナあえ	豚肉 ひきわり大豆 グリンピース あつけし極みるく65 ツナ缶	マカロニ 無塩バター オリーブ油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん トマトダイス 干しいたけ はくさい ブロッコリー きゅうり	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。
28	金	ご飯 豆腐ともずくのみそ汁 鮭ザンギ 大根のそぼろ煮	牛乳 豆腐 もずく みそ こんぶ さけ 豚肉	米 強化米 三温糖 でんぶん 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	長ねぎ だいこん えだまめ にんじん おろし生姜 おろしにんにく	焼いためんにあんを かけて食べてくださ い。



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	618 (530)	678 (650)	746 (780)	814 (830)
たんぱく質 g	25.2 (21.8)	27.6 (26.8)	30.0 (32.2)	32.5 (34.2)

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。

( )は基準量及び推奨量です。