

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	シーフードスパゲティ ササミとわかめのサラダ オムレツ あっけし極みるく	あっけし極みるく ベーコン ほたて えび いか ささみ わかめ オムレツ	スパゲティ オリーブ油 バター でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム もやし	「道水産物学校給食提供推進事業」の3回目はスパゲティです。つぎは何？まだまだ続きます。
2	金	スタミナライス すりみ汁	牛乳 すりみ団子 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 小麦粉 でん粉 三温糖 生パン粉 乾パン粉 サラダ油 ごま油	だいこん にんじん 長ねぎ 玉ねぎ はくさい たけのこ いんげん	ご飯の上にとんかつ・野菜炒めをのせて食べてください。本物は目玉焼きをのせるんですよ。
5	月	ご飯 洋風おでん いわしのみぞれ煮 五目きんぴら	牛乳 丸天 ちくわ うずら卵 いわし 魚肉ソーセージ 豚肉	米 強化米 こんにやく 米油 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ たけのこ	いわしには、カルシウム・DHA・EPAなどのたくさんの栄養が含まれています。
6	火	コッペパン 肉だんごスープ ポテトとウィンナーのソテー りんごジャム	牛乳 豚肉 みそ ウインナー	コッペパン 乾パン粉 しらたき フライドポテト サラダ油 バター 三温糖 コーンスターチ	にんじん はくさい 生しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン りんご しょうが	りんごジャムは給食センター手作りです。パンにぬって食べてください。
7	水	ハヤシライス えだまめサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム ささみ	米 強化米 じゃがいも バター 三温糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんご トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり ホールコーン えだまめ	先日、真龍中の花壇でもえだまめが収穫されていました。露地でも収穫できるんですね！えだまめを完熟させると大豆になるんですよ。えだまめには、ビタミンB <sub>1</sub> ・メチオニン・オルニチン・カリウム・鉄分がたくさん含まれています。
8	木	ソースやきそば ワンドンスープ 厚巻き玉子ウィンナー 森高牛乳	森高牛乳 豚肉 いか 厚巻き玉子ウィンナー	焼きそば麺 米油	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい にんにく	
9	金	ご飯 大根ときのこのみそ汁 さんまの昆布揚げ ジャージャン豆腐	牛乳 みそ こんぶ さんま 生揚げ 豚肉 みそ	米 強化米 サラダ油 ごま油 三温糖	だいこん えのき 生しいたけ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが	
12	月	ご飯 キムチ鍋 鶏肉のみぞれかけ 昆布炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 こんぶ 丸天	米 強化米 つきこんにやく 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	
13	火	キーマカレーライス 春雨スープ ストロベリーフレッシュ	牛乳 たまご なたと ベーコン わかめ 豚肉 ひきわり大豆	米 強化米 はるさめ 米油	玉ねぎ 生しいたけ にんじん ピーマン にんにく しょうが	久しぶりのゼリーになります。飲み込まず、かんで食べてください。
14	水	ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 八宝菜 ターサイパオズ	牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉 いか えび	米 強化米 でん粉 ごま油 米油	玉ねぎ しめじ にんじん はくさい たけのこ チンゲン菜 干しいたけ きくらげ しょうが	パオズの中にはたくさんのひじきが入っています。ひじきはカルシウム・食物繊維・マグネシウム・ビタミンB・葉酸・鉄分が豊富に含まれています。特に女性には食べてほしいものです。
15	木	焼きうどん 豆腐ドーナツ クリーム和え 森高牛乳	森高牛乳 豚肉 ヨーグルト	冷凍うどん 米油 サラダ油 グラニュー糖 ホイップクリーム	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ フルーツMIX パイン缶 みかん缶	
16	金	ご飯 豆腐ときのこのみそ汁 ピピンパ フルーツ白玉	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 三温糖 米油 ごま油 ごま 冷凍白玉	しめじ えのき はくさいキムチ にんにく にんじん もやし ほうれん草 パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	ピピンパはご飯に混ぜて食べてください。ちょっと辛いのが苦手な人は、少量にしてください。
19	月	ご飯 せんべい汁 鶏肉の和風ソースかけ コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉	米 強化米 三温糖	まいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん 干しいたけ 玉ねぎ りんご マッシュルーム キャベツ ホールコーン きゅうり	せんべい汁は青森県八戸周辺で江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。
20	火	背割りコッペパン クリーム煮 ハンバーグ ツナサラダ 小袋マヨネーズ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ツナ	たて割りコッペパン さつまいも バター 三温糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	パンにハンバーグをはさんで食べてください。ツナサラダに小袋マヨネーズをかけてください。
21	水	ほたてご飯 豚汁 鶏肉の梅焼き おかかあえ	牛乳 ひじき ほたて 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 糸削り	米 麦 米油 三温糖 じゃがいも つきこんにやく ごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ はくさい こまつ菜 もやし	今月から炊き込みご飯・パックめんが復活します。
22	木	親子うどん はんぺんフライ 牛乳もち入りフルーツ和え 森高牛乳	森高牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なたと こんぶ 生クリーム	バック茹で麺 三温糖 米油 でん粉 サラダ油	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ フruits MIX パイン缶 みかん缶	牛乳もちは、でんぷん・三温糖・牛乳を練り、冷やして切り、フルーツにあえています。
23	金	ご飯 たまごほうれん草のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 生揚げのそぼろ煮	牛乳 たまご こんぶ みそ 鶏肉 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが えだまめ にんじん 長ねぎ	生揚げは、絹ごし豆腐より木綿豆腐より栄養価は高いんですよ！
26	月	チキンライス メンマ入りスープ ほうれん草グラタン アップルクォーター	牛乳 鶏肉 なたと ベーコン スキムミルク チーズ	米 麦 三温糖 マカロニ バター さつまいも	玉ねぎ ホールコーン えだまめ にんじん マッシュルーム はくさい メンマ 干しいたけ ほうれん草 りんご にんにく	チキンライスは久しぶりです。ご飯を炊いて、具をケチャップで煮てからあえます。
27	火	ご飯 人参と油揚げのみそ汁 さばのみそ煮 なすと豚肉みそ炒め	牛乳 油揚げ みそ こんぶ さば 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	はくさい にんじん なすび 玉ねぎ ピーマン にんにく	
28	水	鶏五目ごはん 豆腐となめこのみそ汁 チーズ入りメンチ ささみとわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 みそ こんぶ ささみ わかめ	米 麦 つきこんにやく 三温糖 米 油 サラダ油	にんじん ごぼう なめこ だいこん もやし キャベツ	
29	木	野菜しょうゆラーメン 肉だんご 型抜きチーズ あっけし極みるく	あっけし極みるく 豚肉 なたと チャーシュー うずら卵 型抜きチーズ	バック茹で麺	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 にんにく	肉だんごは小2個、中3個になります。
30	金	ご飯 たまごエビボールのスープ 野菜マーボ 焼きぎょうざ	牛乳 たまご エビボール 豚肉 み そ	米 強化米 三温糖 でん粉 米油 ごま油	玉ねぎ 生しいたけ チンゲン菜 にんじん なすび だいこん 長ねぎ にんにく しょうが	焼きぎょうざは小2個、中3個になります。

今月の栄養価 ( )は基準量及び推奨量です。

	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)	699 (650)	769 (780)	843 (830)
たんぱく質 g	26.5 (21.8)	29.2 (26.8)	31.9 (32.2)	34.7 (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。