

日	献立	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
7 火	豚キムチ丼 ハニーサラダ 春雨スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら はちみつ はるさめ	たまねぎ にんじん なら キムチ きゃべつ きゅうり ほしいいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	643
8 水	焼き豚チャーハン ワンタンスープ フルーツ白玉ポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	こめ あぶら ごまあぶら わんたんのかわ さとう しらたま	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ こまつな フルーツかん	645
9 木	麦入りごはん 鯖の味噌かけ きんぴら とり肉団子のミソスープ		ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とりにく	こめ おぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま パンこ てんぷん	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	643
10 金	【開校お祝い給食】 赤飯 豆腐ハンバーグ しそポテト すまし汁 フルーツプリン		ぎゅうにゅう あずき とうふ わかめ かまぼこ とうにゅう プリンのもと	こめ もちごめ ごま パンこ てんぷん さとう じゃがいも なまふ	しょうが ねぎ にんじん ほしいいたけ いとみつば フルーツかん	606
13 月	【1年生給食開始】 ミルクパン カレーシチュー パリパリサラダ		ぎゅうにゅう ソイバター ぶたにく とうにゅうクリーム	ミルクパン こおぎこ あぶら じゃがいも わんたんのかわ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり コーン	595
14 火	チキンライス コーンポタージュ カルピスポンチ		ぎゅうにゅう ソイバター とりにく えび ベーコン とうにゅう カルピス	こめ あぶら こおぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン くだものかん	626
16 木	麦入りごはん 和風ミートローフ ゆかり和え 味噌汁 水ようかん		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいちミート みそ とうにゅう あずき かんてん	こめ おぎ だいち さとう パンこ ごま じゃがいも	ねぎ しょうが れんこん にんじん だいこん きゅうり かぶ えのきたけ	622
17 金	ウインナーピラフ 魚のふわマヨ焼き わかめスープ		ぎゅうにゅう ソイバター ウインナー ホキ とうにゅうクリーム チーズ わかめ	こめ あぶら パンこ エッグケア マヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース パセリ ぶなしめじ ねぎ	669
20 月	スパゲティナポリタン 野菜スープ じゃがまるくん		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー とりにく とうにゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも ミックスこ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ	667
21 火	たぬき丼 わかめサラダ 具たくさん味噌汁		ぎゅうにゅう ツナ わかめ みそ	こめ あぶら こんにやく ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ グリーンピース しょうが もやし コーン ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	619
22 水	チキンカレーライス 福神漬け 茹で野菜サラダ	ジ ョ ア	ソイバター とりにく とうにゅうクリーム ジョア	こめ こおぎこ あぶら じゃがいも だいち さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ きゃべつ きゅうり コーン	666
23 木	玄米ご飯 ビーフンの野菜炒め とりの照り焼き コーンのスープ くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご	こめ げんまい だいち ビーフン てんぷん	しょうが にんじん きゃべつ たまねぎ もやし ピーマン にんにく コーン パセリ くだもの	606
24 金	胡麻ご飯 いかのかりんと揚げ 海草サラダ 沢煮椀 カロテンゼリー		ぎゅうにゅう いか わかめ かんてん ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま てんぷん こおぎこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん こまつな きゃべつ もやし ごぼう しいたけ だいこん ねぎ ミカンジュース レモン	611
27 月	味噌ラーメン ハリハリ漬け ちんすこう		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こんぶ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう こおぎこ ラード ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ もやし コーン ねぎ なら きりぼしだいこん	632
28 火	わかめご飯 大徳寺揚げ なめこ汁 カリカリ油揚げサラダ くだもの		ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	エリンギ にんじん しょうが きゅうり きゃべつ なめこ ねぎ くだもの	624
30 木	豚丼 和風サラダ 吉野汁 豆乳ブラマンジェ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう ソイクリーム	こめ しらたき さとう あぶら ごまあぶら てんぷん いちごジャム	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ べにしょうが きゃべつ アスパラガス だいこん たけのこ	698

都合により献立を変更することがあります。

【給食目標】  
準備は手早く  
片付けはきれいにしよう

今月の平均	エネルギー	蛋白質	脂質
	636kcal	25.4g	20.5g