

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I補キ一 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
9	水	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	にんじん にら 小松菜 干し椎茸 筍 ねぎ もやし にんにく しょうが	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	868 33.2
10	木	お赤飯・魚の黄金焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	○	牛乳 ささげ おかか 鶏肉 豆腐 チーズ 鮭 油揚げ	にんじん きゅうり ねぎ にんにく ごぼう 大根 キャベツ	米 もち米 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま マヨネーズ ごま油	854 39.9
11	金	カレーライス 福神漬け シーザーサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんじん 小松菜 玉葱 福神漬 キャベツ コーン にんにく しょうが	米 大麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖 食パン	847 25.9
14	月	揚げパン わかめサラダ 米粉の春野菜シチュー	○	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 わかめ 生クリーム	にんじん パセリ きゅうり 玉葱 キャベツ かぶ コーン マッシュルーム	コッペパン 砂糖 油 ごま油 ごま 上新粉 じゃが芋	828 28.8
15	火	ご飯・豆腐ハンバーグ ごま和え・じゃが芋の味噌汁 たんぼぼゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ 寒天	にんじん 小松菜 玉葱 もやし 大根 ねぎ パイナップル	米 パン粉 片栗粉 こんにゃく 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	834 30.9
16	水	スパゲティミートソース オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんじん ホールトマト パセリ パプリカ 玉葱 キャベツ コーン きゅうり	スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	800 32.8
17	木	あぶたま丼 茎わかめの酢の物・すまし汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 卵 茎わかめ	三つ葉 にんじん もやし 干し椎茸 玉葱 きゅうり 大根 くだもの	米 大麦 砂糖 焼き麩 ごま油 片栗粉 こんにゃく	820 37.0
18	金	中華おこわ シュウマイ チンゲン菜と卵のスープ	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 卵	にんじん チンゲン菜 玉葱 ねぎ グリンピース 筍 干し椎茸 しょうが	米 もち米 三温糖 しゅうまい皮 片栗粉 ごま油	806 34.9
21	月	ジャンバラヤ フライドポテト ジュリエンスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 青のり	にんじん ピーマン パセリ 玉葱 キャベツ セロリ コーン にんにく	米 大麦 じゃが芋 油 バター	789 21.0
22	火	みそラーメン ひじきサラダ くだもの	○	牛乳 みそ 豚肉 ハム ひじき	にんじん キャベツ もやし しょうが きゅうり にんにく コーン 枝豆 ねぎ くだもの	中華麺 こんにゃく 油 ラード ごま ごま油 砂糖	816 32.5
23	水	わかめご飯 肉じゃが 厚焼玉子	○	牛乳 豚肉 卵 わかめ	にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸	米 大麦 三温糖 ごま 油 じゃが芋 こんにゃく	813 31.0
24	木	ご飯・鯖の文化干し 変わりきんぴら 豚汁	○	牛乳 鯖 豚肉 みそ 豆腐	にんじん さやいんげん ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ	米 しらたき 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油	870 34.6
25	金	シナモントースト 豚しゃぶサラダ コーンシチュー	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生クリーム	にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉葱 コーン	パンキン食パン ごま 油 ごま油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 マーガリン	843 33.1
26	土	チキンピラフ ツナマヨサラダ ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ チーズ	にんじん ホールトマト 小松菜 きゅうり パセリ 玉葱 コーン セロリ キャベツ グリンピース	米 じゃが芋 三温糖 マカロニ バター 油 マヨネーズ	821 26.9
30	水	たけのご飯・ししゃもの南蛮漬け 新じゃがのそぼろ煮 のっぺい汁	○	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 のり ししゃも	にんじん 筍 ねぎ しょうが 玉葱 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく 油 竹輪ぶ じゃが芋	814 32.5
				今月の平均 828 kcal 32 g			学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

～ 献立より ～

10日 お赤飯

14日 米粉のシチュー

30日 たけのこ・新じゃが

入学・進級のお祝い献立です。

バター代わりに米粉を使用した、さっぱりシチューです。

旬の食材を使用した季節感のある献立です。

