

| 日  | 曜日 | 献立名  | 牛乳 | 材料名と主なはたらき                               |   |   | 栄養価<br>たんぱく質 |
|----|----|--|----|--|---|---|--------------|
|    |    |  |    | 体の組織をつくるもの<br><1群・2群>                    | 体の調子を整えるもの<br><3群・4群>                               | エネルギーとなるもの<br><5群・6群>                     |              |
| 1  | 木  | ピザトースト<br>さつま芋と豆のサラダ<br>イタリアンスープ             | ○  | 牛乳 ウィンナー ベーコン<br>鶏肉 卵 白いんげん豆<br>ハム チーズ   | ピーマン にんじん 小松菜<br>にんにく マッシュルーム コーン<br>玉葱 きゅうり キャベツ   | 食パン パン粉 油<br>さつまいも 砂糖                     | 812<br>37.4  |
| 2  | 金  | ゆかりご飯・鶏つくね焼き<br>大根とえのきのみそ汁<br>抹茶豆乳プリン        | ○  | 牛乳 みそ 鶏肉 卵 豆乳<br>わかめ ひじき 生クリーム<br>小豆 アガー | にんじん 大根 えのきたけ<br>ねぎ ごぼう れんこん<br>ゆかり                 | 米 砂糖 パン粉<br>片栗粉 ごま                        | 785<br>31.5  |
| 7  | 水  | ご飯・鮭の西京焼き<br>切干大根の含め煮<br>かき玉汁                | ○  | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鮭<br>みそ さつま揚げ                 | にんじん 小松菜 ねぎ<br>切干大根                                 | 米 片栗粉 三温糖<br>こんにゃく 油                      | 782<br>40.1  |
| 8  | 木  | 大豆わかめご飯<br>鶏肉とじゃが芋の揚げ煮<br>おひたし               | ○  | 牛乳 大豆 鶏肉 わかめ<br>かつお節                     | にんじん 小松菜 しょうが<br>にんにく 玉葱 筍 白菜<br>ねぎ グリーンピース コーン     | 米 じゃがいも 片栗粉<br>砂糖 油                       | 820<br>31.0  |
| 9  | 金  | エッグトースト<br>アスパラサラダ<br>大根のポトフ                 | ○  | 牛乳 卵 鶏肉 ベーコン<br>ウィンナー いんげん豆<br>チーズ       | にんじん アスパラ にんにく<br>玉葱 キャベツ 大根<br>きゅうり                | 食パン 砂糖 バター<br>マヨネーズ 油                     | 808<br>31.2  |
| 13 | 火  | こぎつねごはん<br>野菜のごま酢和え<br>けんちん汁                 | ○  | 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉<br>豆腐                       | にんじん きょうな しょうが<br>ごぼう 大根 ねぎ<br>キャベツ                 | 米 麦 三温糖<br>こんにゃく さといも<br>砂糖 油 ごま          | 840<br>32.4  |
| 14 | 水  | チャーハン<br>わかめスープ<br>オレンジゼリー                   | ○  | 牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐<br>わかめ                     | にんじん ねぎ 干し椎茸<br>グリーンピース えのきたけ<br>筍 オレンジジュース         | 米 砂糖 ごま油 油<br>ごま                          | 747<br>32.4  |
| 15 | 木  | クリームソーススパゲッティ<br>バジルドレッシングサラダ                | ○  | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>チーズ 生クリーム                  | にんじん ほうれん草 玉葱<br>さやいんげん にんにく<br>ぶなしめじ キャベツ          | スパゲッティ 小麦粉<br>砂糖 バター 油                    | 805<br>29.9  |
| 16 | 金  | ひじきごはん<br>わかめときゅりの酢の物<br>ごま入りみそ汁・くだもの        | ○  | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>みそ ひじき わかめ<br>豚肉         | にんじん ごぼう 大根<br>ねぎ きゅうり もやし<br>甘夏みかん                 | 米 こんにゃく 三温糖<br>じゃがいも 練りごま<br>砂糖 油 ごま ごま油  | 803<br>29.9  |
| 17 | 土  | フィッシュバーガー<br>コーンサラダ<br>豆とウィンナーのトマトスープ        | ○  | 牛乳 ホキ 卵 ウィンナー<br>いんげん豆                   | にんじん ホールトマト<br>にんにく 玉葱 セロリー<br>きゅうり コーン キャベツ        | ショートニングパン 小麦粉<br>パン粉 三温糖<br>砂糖 油          | 802<br>33.6  |
| 20 | 火  | ご飯・豚肉と小松菜のピリ辛炒め<br>じゃが芋とわかめのみそ汁<br>くだもの      | ○  | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ<br>わかめ                      | にんじん 小松菜 にんにく<br>もやし ねぎ セミノール                       | 米 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも 油<br>ごま油                | 794<br>30.2  |
| 21 | 水  | あんかけ焼きそば<br>フルーツヨーグルト                        | ○  | 牛乳 豚肉 いか えび<br>うずらの卵 ヨーグルト               | にんじん チンゲンサイ 白菜<br>しょうが にんにく 玉葱 筍<br>もやし 桃 バイアブル みかん | 中華麺 片栗粉 砂糖<br>ごま油                         | 795<br>30.9  |
| 22 | 木  | ご飯・ししゃもの利休焼き<br>野菜とこんにゃくの旨煮<br>梅ドレッシングサラダ    | ○  | 牛乳 鶏肉 ししゃも<br>かつお節                       | にんじん さやいんげん<br>干し椎茸 大根 キャベツ<br>きゅうり 梅干し             | 米 こんにゃく 三温糖<br>じゃがいも 砂糖 油<br>ごま           | 855<br>32.0  |
| 23 | 金  | チキンカレー<br>福神漬け<br>じゃこサラダ                     | ○  | 牛乳 鶏肉 レンズ豆<br>わかめ ちりめんじゃこ                | にんじん しょうが にんにく<br>玉葱 りんご 福神漬け<br>きゅうり               | 米 麦 じゃがいも<br>中ざら糖 小麦粉 砂糖<br>油 バター ごま油     | 867<br>29.7  |
| 26 | 月  | ☆運動会予備日の振替休業日予定につき給食なしです。授業がある場合はお弁当持参になります☆ |    |  |   |   |              |
| 27 | 火  | ピピンパ<br>トックスープ                               | ○  | 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉<br>かまぼこ                     | にんじん ほうれん草 にんにく<br>しょうが ぜんまい ねぎ<br>白菜 大豆もやし         | 米 砂糖 片栗粉<br>トック(もち) 油 ごま<br>ごま油           | 777<br>30.4  |
| 28 | 水  | 豚肉と揚げごぼうのごはん<br>もやしの辛子和え<br>臭だくさんみそ汁・くだもの    | ○  | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ<br>油揚げ                       | にんじん ごぼう しょうが<br>大根 ねぎ もやし にんにく<br>美生柑              | 米 片栗粉 白滝 砂糖<br>じゃがいも こんにゃく<br>油 ごま油 ごま 白滝 | 835<br>30.4  |
| 29 | 木  | ツナサンド<br>ハニーサラダ<br>アスパラのカレークリームシチュー          | ○  | 牛乳 ツナ 豚肉<br>白いんげん豆                       | にんじん アスパラ 玉葱<br>きゅうり コーン                            | コッペパン じゃがいも<br>小麦粉 はちみつ 油<br>マヨネーズ バター    | 836<br>29.0  |
| 30 | 金  | 鱈の蒲焼き丼<br>きのこの卵とじ汁<br>くだもの                   | ○  | 牛乳 鱈 鶏肉 卵                                | にんじん ぶなしめじ 干し椎茸<br>えのきたけ なめこ ねぎ<br>美生柑              | 米 麦 片栗粉 三温糖<br>油 ごま                       | 846<br>35.3  |

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。

今月の平均 学校給食摂取基準(12~14歳)

812kcal 32.1g

820kcal 25~40g

～ 献立より ～

2 (金) 八十八夜・・・抹茶を使った抹茶プリンを作ります。

9 (金) アスパラサラダ

29 (木) アスパラのカレークリームシチュー

} 旬のアスパラを使ったメニューです。