

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