

日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
2	火		ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 米粉 サラダ油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトピューレ 塩 トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	590	20.6
			オニオンスープ	ベーコン	サラダ油	パセリ たまねぎ	鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			メロン			メロン			
3	水		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 胚芽米 三温糖	ごぼう にんじん さやいんげん	塩 酒 しょうゆ	578	23.7
			おひたし	糸けずり節	三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
			とうふのうまに	豚肉 冷凍豆腐	サラダ油 三温糖 でんぷん	にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ 糸こんにゃく	けずり節 しょうゆ 水 塩		
4	木		ピビンバ	赤みそ 豚肉	胚芽米 米 こま ごま油 三温糖 サラダ油	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	604	23
			ちゅうかたまごスープ	卵 ベーコン	でんぷん	たまねぎ 干しいたけ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
			ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			
5	金		チキントマトクリームスパゲティ	牛乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	ホールトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく	こしょう トマトピューレ 塩	655	25.3
			ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			みしょうかん			美生柑			
8	月		かみかみ献立	ごはん	米 胚芽米			599	29.7
			かみかみふりかけ	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節	ごま 三温糖		しょうゆ みりん 酢		
			さかなのしょうがふうみやき	さわら 昆布	三温糖	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢		
9	火		かふうもやし		ごま油	にら にんじん もやし にんにく	しょうゆ ラー油 塩	574	19.9
			とんじり	豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも サラダ油	ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく にんじん ねぎ	けずり節		
			チャーハン	豚肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油	ピーマン ねぎ にんじん	鳥ガラ こしょう しょうゆ 酒 豚骨 水 塩		
10	水		ばりばりひじき	ダイスチーズ ひじき	春巻きの皮 小麦粉 こま 三温糖 油	にんじん 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん	600	26.6
			はるさめスープ	鶏ひき肉	ごま油 春雨	えのきだけ もやし にんじん たまねぎ 小松菜 しょうが	こしょう 鳥ガラ しょうゆ 豚骨 水 塩		
			おやくどん	卵 鶏肉 凍り豆腐	米 胚芽米 三温糖 でんぷん	干しいたけ たまねぎ さやいんげん にんじん	けずり節 酒 しょうゆ		
11	木		もやしのあますに		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢	581	19.3
			みそしる	みそ 油揚げ	じゃがいも	えのきだけ 大根 小松菜	けずり節		
			うめごはん		米 胚芽米 こま	梅干し			
12	金		いわしのつけあげ	小いわし	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒	562	22.2
			みそしる	みそ 油揚げ		たまねぎ にんじん もやし 大根 小松菜	けずり節		
			あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース アセロラジュース	カルピス		
15	月		きなことスト	きな粉 豆乳	食パン バター はちみつ 三温糖			653	26.7
			ホークシチュー	豚肉 きんとき豆	サラダ油 米粉 赤ザラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう しょうゆ 鳥ガラ 赤ワイン 豚骨 ウスターソース オールスパイス 塩 ロリエ トマトピューレ		
			こまつなサラダ		サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン 小松菜	しょうゆ 酢		
16	火		ごはん		米 胚芽米			570	19.6
			さかなとだいののみそがらめ	みそ 大豆 もろかざめ	でんぷん 油 三温糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
			やさいとわかめのすのもの	生わかめ	ごま 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ 塩 酢		
17	水		さわにわん	豚肉 油揚げ	でんぷん	にんじん ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう	塩 けずり節 しょうゆ	587	27.4
			ガバオライス	大豆 鶏ひき肉	胚芽米 米 サラダ油 三温糖	たまねぎ パプリカ 赤ピーマン にんじん にんにく	一味唐辛子 しょうゆ オイスターソース		
			はるさめサラダ		ごま ごま油 春雨 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ 洋辛子 塩		
18	木		りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんごジュース		579	20.1
			ごはん		米 胚芽米				
			さかなのごましょうゆやき	さば	ごま ねりごま ごま油 三温糖	ねぎ しょうが にんにく	酒 一味唐辛子 みりん しょうゆ		
19	金		かわりづけ		三温糖	きゅうり にんじん キャベツ しょうが	しょうゆ 酢	563	24.8
			むらくもじり	卵 鶏肉	でんぷん	ねぎ にんじん 小松菜 もやし	けずり節 しょうゆ 塩		
			カレーうどん	豚肉 油揚げ	冷凍うどん サラダ油 三温糖 でんぷん	小松菜 たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 カレー粉 けずり節		
22	月		ツナひじきサラダ	ひじき ツナ	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん キャベツ レモン	しょうゆ 酢	636	19.5
			スイートポテト	牛乳 生クリーム	バター さつまいも はちみつ 三温糖		みりん		
			ごはん		米 胚芽米				
23	火		いかのチリソース	いか	サラダ油 でんぷん 三温糖 油	ねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ 酒 しょうゆ ラー油 パプリカパウダー トマトピューレ	650	29.1
			チャーホーサイ	豚肉	ごま油 サラダ油 春雨	もやし キャベツ にら にんじん にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩		
			あおなととうふのスープ	冷凍豆腐		たまねぎ 小松菜	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
24	水		ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ カレー粉 塩 トマトケチャップ	606	29.3
			やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
			バナナケーキ	牛乳 卵	バナナ 小麦粉 三温糖 油	バナナ	ベーキングパウダー		
25	木		マーボーやきそば	赤みそ 豚ひき肉 冷凍豆腐	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	598	24.7
			あおりのポテトビーンズ	大豆 あおりの	じゃがいも でんぷん 油		こしょう ガーリックパウダー 塩		
			ちゅうかスープ	鶏肉		たまねぎ にんじん 小松菜	こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ		
26	金		いそごはん	ちりめんじゃこ わかめ	米 胚芽米		塩 水 酒	625	28.3
			とりのてりやき	鶏肉	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん		
			ごまあえ		ごま ねりごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
29	月		みそしる	みそ 冷凍豆腐 油揚げ	じゃがいも	えのきだけ たまねぎ キャベツ	けずり節	555	25.4
			くろざとうパン		黒砂糖パン				
			ポテトグラタン	牛乳 ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉	じゃがいも 米粉 サラダ油	マッシュルーム たまねぎ 小松菜	こしょう 塩		
30	火		ミネストローネ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ 塩 ロリエ	658	28.1
			ごはん		米 胚芽米				
			さかなのたつたあげ	さば	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
29	月		にびたし	油揚げ	三温糖	にんじん キャベツ 小松菜	けずり節 しょうゆ	625	28.3
			ごまキムチじり	冷凍豆腐 豚肉	ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも	白菜キムチ にんじん もやし ごぼう	酒 けずり節 しょうゆ 塩		
			メキシカンライス	鶏肉	胚芽米 米 サラダ油	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム	カレー粉 チリパウダー 塩		
30	火		さかなのエスカベッシュ	ホキ	サラダ油 三温糖 油 でんぷん 米粉	トマト レモン たまねぎ にんにく	酢 こしょう 白ワイン 塩	555	25.4
			ようふうたまごスープ	卵 ベーコン	でんぷん	キャベツ にんじん	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
			ピザトースト	ミックスチーズ ベーコン	食パン サラダ油 三温糖	ホールトマト ピーマン たまねぎ にんにく	トマトピューレ オレガノ トマトケチャップ		
30	火		レモンサラダ		サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん もやし レモン	こしょう しょうゆ 塩 酢	555	25.4
			やさいのとうにゅうスープ	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	サラダ油 でんぷん じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 ロリエ		

\*エネルギー、たんぱく質は3~4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。  
\*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

# 今月の給食目標「後片づけを上手にしましょう」

低学年「かたづけをじょうずにしましょう」 中学年「協力して後片づけをしましょう」 高学年「能率的な後片づけ方を工夫しましょう」