



日	曜	こんだて名		さいりょうめいからだなかはたら(えいようか)						えいようか			
		牛乳	主食	主菜+副菜+汁もの	体(からだ)をつくる(あかの食品)	体のちよしをとのえる(みどりの食品)	熱(ねつ)力(ちから)になる(きいろの食品)	第1群(タンパク質)	第2群(無機質)	第3群(カロチン)	第4群(ビタミンC)	第5群(炭水化物)	第6群(脂質)
2	月		ごはん	こイワシからあげ ゆでキャベツ だいずのいそに おつきみ汁 ゼリー もりのきのこスパゲティ	こイワシ さつまあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにゃく ゼリー さといも しらたまだんご	あぶら		640	22.8
3	火		くろパン	もりのきのこスパゲティ イタリアンサラダ しろごまつくねやき	ベーコン しろごまつくね	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな あかパプリカ フロccoli	たまねぎ しめじ にんにく えのき エリンギ キャベツ きいろパプリカ	くろパン スパゲティ	あぶら		641	23.8
4	水		ごはん	マーボードウフ フロccoliとキャベツ はるまき	ぶたにく みそ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ら フロccoli	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら		691	23.4
5	木		お弁当の日										
6	金		わかめごはん	ハタハタのいちやほし やさしいため だまごなべ	ハタハタ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ら こまつな	キャベツ ねぎ もやし コーン ごぼう	わかめごはん こんにゃく さといも だまごもち	あぶら		579	23.1
10	火		ツイストパン	やきウィンナー あきのみかくシチュー ほうれんそうのソテー	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ツイストパン さつまいも	あぶら		670	25.1
11	水		ごはん	なまあげのチャオサイ ししゃもフリッター スティックやさしい	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう	あぶら		609	22.2
12	木		ホットちゅうかめん	タンメン ブルーベリーパンケーキ かいそうサラダ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん チンゲンツァイ ら	しょうが キャベツ しいたけ コーン たけのこ ねぎ きくらげ	ホットちゅうかめん ホットケーキミックス	あぶら ねりごま ごまあぶら		672	26.3
13	金		ごはん	しろみさかなのなんぼんづけ きりぼしだいこんのいりに じゃがいもみそじる	ほき みそ ちくわ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら		596	22.9
16	月		ごはん	ぶたにくのごうみあげ だいこんのみそじる おんやさしい	ぶたにく しパー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli	しょうが だいこん ねぎ カリフラワー キャベツ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング		601	23.4
17	火		コッパン	ココアあげパン だいこんとジャコのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが きゅうり きくらげ ねぎ もやし キャベツ	コッパン さとう はるさめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング ごまあぶら		574	20.5
18	水		ごはん	さばのねぎみそやき パプリカサラダ かきたまじる	さば なた みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり だいこん	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング		595	26.2
19	木		じごなうどん	カレーうどん しらたまだんごのきなこあえ あおなときのこのソテー	ぶたにく なた ハム あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう チンゲンツァイ	たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ	じごなうどん かたくりこ しらたまだんご さとう	あぶら		659	23.7
20	金		ごはん	じゃがぶたキムチ あつやきたまご さんしょくサラダ	ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ら フロccoli	たまねぎ はくさいキムチ コーン キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ドレッシング		601	22.2
23	月		むぎごはん	こえとカレー だいずのしゃりしゃりあげ はなやさいのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう フロccoli	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ カリフラワー	むぎごはん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま		719	22.1
24	火		こどもパンスライス	ハンバーガー とうふとやさしいのコンソメスープ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ ベーコン あさり とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな フロccoli	たまねぎ コーン キャベツ	こどもパン さとう	あぶら ドレッシング		554	21.9
25	水		ごはん	かんこくふうとりにくのてりやき ごもくピーマン かぶうスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きくらげ	ごはん さとう ピーマン かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら		579	27.4
26	木		ホットちゅうかめん	タンメン だいずとポテトのあげに きゅうりとフロccoli	ぶたにく なた うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ら チンゲンツァイ フロccoli	たまねぎ もやし たけのこ しょうが きくらげ きゅうり キャベツ	ホットちゅうかめん かたくりこ フレンチポテト さとう	あぶら ドレッシング		645	25.2
27	金		ごはん	かつどん フロccoliのピリッとづけ やさしいわん	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ こんにゃく パンこ さとう じゃがいも	あぶら		662	28.1
30	月		ごはん	さけフライ けんちんじる あおなのにびたし	さけフライ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	ごはん さといも こんにゃく	あぶら		576	23.4
31	火		はちみつパン	とりにくのバーベキューソース パンコンソメスープ キャベツときゅうりのドレッシング デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ レモン しょうが きゅうり りんご キャベツ にんにく	はちみつパン かたくりこ じゃがいも デザート	あぶら		659	25.1

今月の給食目標

給食回数 20回
ご飯食・12回
パン食・5回
麺食・・・3回

今月の平均栄養量

626 23.9

基準栄養量

640 23~25

しよくご まも
食後のマナーを守ろう

都合により献立を変更する場合があります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

