




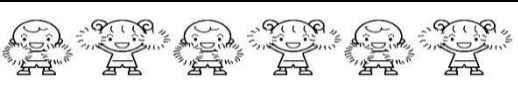
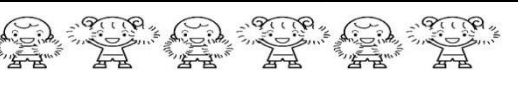



ひにち	こんだて	牛乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g) ししつ(g) しよくえん そうとうりょう(g)			
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの					
 こんげつ かまさんかましょうひ  13日(月) 大根(佐津間地区 川上さん)  22日(水) 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん)										
1 (水)	ごはん わふうソースハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ハム	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えだまめ とうもろこし えのきたけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	652	24.0 21.9 2.1			
2 (木)	こどものひこんだて ごはん ししゃものてんぶら はるやさいのにも さといものみそしる かしわもち 	○	牛乳 ししゃも とりにく ちくわ みそ あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな たけのこ わらび だいこん	こめ こんにやく さとう あぶら さといも こむぎこ かしわもち	675	25.0 19.6 2.1			
7 (火)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング	662	20.7 18.8 2.8			
8 (水)	ごはん とりにくのにんにくみそやき ひじきのいために ゆばとえのきのすましじる	○	牛乳 とりにく みそ ゆば ぶたにく ちくわ ひじき	にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ	あぶら こめ さとう	628	29.7 20.4 2.4			
9 (木)	ごはん かつおカツ さつまいものサラダ はくさいとしめじのみそしる	○	牛乳 かつお あぶらあげ とうふ みそ	こまつな とうもろこし はくさい えだまめ しめじ たまねぎ	こめ さつまいも さとう あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	655	23.0 20.1 2.2			
10 (金)	しよくパン チョコクリーム プレーンオムレツ やさいのトマトに ポトフ	○	牛乳 たまご とりにく	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ なす だいこん しめじ	パン じゃがいも さとう あぶら チョコクリーム	620	22.7 23.1 2.6			
13 (月)	ごはん いかチリソースフライ  ごぼうサラダ だいこんとぶたにくのスープ レモンゼリー	○	牛乳 いか とりにく ぶたにく	にんじん こまつな ごぼう きゅうり だいこん たけのこ えのきたけ ながねぎ たまねぎ	こめ ゼリー あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング こむぎこ パンこ	643	21.3 22.3 1.9			
14 (火)	ごはん さけのしおやき じゃがいものそぼろに キャベツのみそしる	○	牛乳 さけ とりにく みそ あつあげ	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ えだまめ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	606	27.9 18.5 2.5			
15 (水)	ごはん やさいコロケ ブロッコリーのおかかマヨあえ あげなすのみそしる	○	牛乳 ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし なす さやいんげん しめじ ながねぎ もやし	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	670	20.4 24.1 2.2			
16 (木)	むぎごはん とうふのうまにどんのぐ こまつなのみそしる シークワサーゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい ほししいたけ だいこん えのきたけ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ゼリー あぶら ごまあぶら ごま	683	24.3 20.2 2.4			
17 (金)	コッペパン ブルーベリージャム ハムチーズカツ マカロニソテー コロコロやさいのスープ	○	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく ハム	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	パン さとう こめマカロニ ジャム こむぎこ パンこ あぶら	635	22.8 23.9 3.0			
20 (月)	 うんどうかい だいきゅう 									
21 (火)	ごはん とりつくね だいずのいそに きぬさやのみそしる みかんゼリー	○	牛乳 とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ みそ ひじき	にんじん きぬさや たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら こむぎこ ゼリー	656	25.8 19.1 2.0			
22 (水)	スパゲッティ ミートソース  やさいチーズサラダ ありのみむしパン	○	牛乳 ぶたにく ツナフレーク だいず チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ ほししいたけ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ じゃがいも さとう なしジャム あぶら オリーブオイル こむぎこ ドレッシング	637	26.4 23.6 2.6			
23 (木)	ごはん ぶりかけ さばしおこうじづけ ぶたにくとにんじんのしぐれに さつまいものみそしる	○	牛乳 さば ぶたにく みそ こんぶ あぶらあげ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく さつまいも さとう あぶら	681	26.8 24.4 1.9			
24 (金)	ごはん とりにくのからあげ あおのりポテト だいこんとしめじのみそしる	○	牛乳 とりにく とうふ みそ あぶらあげ あおのり	にんじん だいこん しめじ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	677	26.5 23.3 2.1			
27 (月)	ごはん かにたま ぶたキムチいため トックスープ	○	牛乳 たまご かにかまぼこ ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう いら たまねぎ はくさい れんこん だいこん ほししいたけ たけのこ ながねぎ	こめ さとう でんぷん トック あぶら ごまあぶら	636	22.1 21.1 2.3			
28 (火)	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのあえもの とんじる	○	牛乳 いわし みそ ツナフレーク ぶたにく	にんじん こまつな だいこん ごぼう きりぼしだいこん ながねぎ	こめ さとう さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	685	28.2 24.7 2.4			
29 (水)	まるパン とうにゅうクリームコロケ こぶくろソース ポイルキャベツ トマトとじゃがいものスープ メロンゼリー	○	牛乳 とうにゅう ぶたにく	トマト にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ ゼリー あぶら	655	20.2 24.4 2.6			
30 (木)	ごはん ジャージャンドウフ ちゅうかふうコーンスープ オレンジ	○	牛乳 ぶたにく みそ たまご あつあげ	にんじん いら たまねぎ ながねぎ とうもろこし えのきたけ オレンジ	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	628	25.5 19.8 2.6			
31 (金)	ごはん ホッケしおたつたあげ さといもとこんにやくのもの とうふとえのきのみそしる	○	牛乳 マホツケ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな だいこん ながねぎ えのきたけ	こめ こんにやく でんぷん さといも さとう あぶら ごまあぶら	610	24.3 19.2 1.7			
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。						きゅうしよくかいすう 20かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	ししつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
～お願い～						へいきんえいようりょう	650	24.4	21.6	2.4
アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。						きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0