

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、 骨や歯になるもの	からだの調子を 整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく 質 g
2	金	☆コラボ給食with 服部学園 げんまいいり ごはん		チキチキチンうまごぼう みそしる くだもの（れいとうパン）	牛乳 鶏肉 わかめ みそ	ごぼう なす にんじん さやいんげん 玉葱 緑豆もやし ねぎ 冷凍パイ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま あられ麴	758	23.9
5	月	☆コラボ給食with 服部学園 ながさき チャーメン		チーズいりいもち くだもの（シャインマスカット） ジョア（プレーン）	豚肉 えび いか なると さつま揚げ ジョア（プレーン） チーズ	きくらげ キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ はくさい もやし シャインマスカット	揚げめん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	596	20.7
6	火	ごはん		だいずいりはるまき ちゅうかふうあえもの ちゅうかコーンスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 たまご	ねぎ にら たけのこ もやし 干し椎茸 しょうが こまつな 緑豆もやし きゅうり にんじん クリームコーン 青梗菜	米 春巻きの皮 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 油	640	23.3
7	水	★リクエスト給食 ♥セレクト給食 チキンライス		ピーンズサラダ ポテトスープ ★♥みかんシャーベット 又は ★♥バニラアイス	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ いんげんまめ ひよこまめ	玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ にんにく パセリ	米 バター エッグケアマヨネーズ じゃがいも 砂糖 みかんシャーベット	655	21.2
13	火	かつおめし		ぐるに さつまいものみそしる ゆずゼリー	かつお のり 牛乳 さつま揚げ 生揚げ 鶏肉 みそ 寒天	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸 玉葱 しめじ ゆず	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋 さつまいも	641	27.6
14	水	カレーミート ドッグ		ポトフ コーンサラダ くだもの（みかん）	豚肉 まぐろ 大豆 チーズ 牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん だいこん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	コッペパン じゃがいも 砂糖	628	27.2
15	木	さんしょく どん		さわにわん くだもの（りんご）	鶏肉 たまご 牛乳 豚肉	たけのこ しょうが さやいんげん えのきだけ にんじん だいこん なし 緑豆もやし ねぎ こまつな	米 しらたき 砂糖 片栗粉	563	21.9
16	金	くりごはん		ぎんだらのとてりやき きゃべつのおかかあえ とうふとなめこのみそしる	牛乳 銀だら 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり ねぎ なめこ	米 もち米 栗 砂糖	579	24.0
19	月	★リクエスト給食 たまごと キムチの クッパ		ひじきサラダ ★やさしいチップス	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ひじき 油揚げ	にんじん 玉葱 キムチ ねぎ にら えだまめ 緑豆もやし かぼちゃ ごぼう	米 大麦 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも さつまいも 油	603	20.8
20	火	むぎごはん		さんまのまつまえに もやしのばいにくあえ いりとり	牛乳 さんま 切り昆布 鶏肉	にんにく しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな 梅肉 ごぼう たけのこ さやいんげん	米 大麦 砂糖 すりごま こんにゃく 粉 里芋	668	26.5
21	水	★リクエスト給食 ★みそ ラーメン		ツナいりとうふサラダ スイートポテト	みそ 豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 生クリーム	しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ 緑豆もやし にら コーン きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも バター	646	24.5
22	木	☆コラボ給食with 服部学園 黒砂糖パン		さかなのコーンフレークあげ やさしいスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン	にんにく キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ にんじん	黒砂糖/パン 薄力粉 米粉 コーンフレーク パン粉 油 砂糖 オリーブ油	627	26.5
23	金	ごはん		とりのピリからやき ごまあえ いものこじる	牛乳 鶏肉 生揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 里芋	614	28.1
26	月	ごはん		あぶらふのたまごとじ キャベツときゅうりのしらすあえ くだもの（みかん）	牛乳 鶏肉 たまご しらす干し	玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば キャベツ きゅうり 緑豆もやし しょうが みかん	米 油麴 砂糖	625	23.3
27	火	たらこ スパゲティ		かいそうさらだ フルーツしらたま	たらこ ベーコン のり 牛乳 わかめ 赤とさかのり	にんじん 玉葱 しめじ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん パイ 黄桃 レモン	スパゲッティ バター ごま油 白玉団子 砂糖	574	24.6
28	水	ご飯		ししゃもやき おひたし あつあげのそばろに	牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ	こまつな 緑豆もやし 玉葱 にんじん グリンピース	米 砂糖 片栗粉	629	32.0
29	木	セサミ トースト		パンプキンシチュー きゃべつとりんごのサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ りんご きゅうり	食パン バター はちみつ ごま じゃがいも 薄力粉 砂糖	596	21.4
30	金	ごはん		れんこんいりハンバーグ ジャーマンポテト はくさいスープ	牛乳 豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉葱 れんこん トマトケチャップ はくさい にんじん こまつな	米 パン粉（生） 砂糖 じゃがいも	643	27.4

*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。 ★リクエスト給食 ♥セレクト給食