

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2水	フィッシュフライサンド	○	ポトフ ヨーグルト和え	メルルーサ、牛乳、豚肉、 フランクフルト、ヨーグルト	丸パン、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、セロリ、にんじん、 玉葱、かぶ、バナナ、みかん缶、 パイン缶	761 kcal 34.5 g 25.4 g
3木	ナシゴレン	○	もやしのスープ アップルパイ	鶏肉、牛乳	米、油、ごま油、アップルパイ、 バター	玉葱、にんじん、たけのこ、 赤ピーマン、レモン、もやし、 ねぎ、チンゲンツアイ、 紅玉、りんごジャム	765 kcal 22.2 g 24.7 g
4金	ハワイコロボ給食 フライドライス	○	フリフリチキン サイミン風スープ マリンブルーゼリー	ウィンナー、たまご、牛乳、 鶏肉、なると	米、ごま油、油、はちみつ 	玉葱、こまつな、パインジュース、 にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、はくさい、ねぎ	776 kcal 29.6 g 30.4 g
7月	牛丼	○	さつまいもの味噌汁 柿 	牛肉、牛乳、油揚げ、味噌	米、牛脂	玉葱、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、かぶ、かき	897 kcal 26.7 g 39.9 g
8火	ごはん	○	魚のマスタード焼き 小松菜のあえもの ビーンズスープ	牛乳、鮭、豚肉、ひよこまめ、 いんげんまめ	米、麦、油、砂糖、バター、 ごま油、ごま	レモン、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、玉葱、 ホールコーン缶、さやいんげん	750 kcal 34.3 g 23.4 g
9水	ごはん	○	たっぷり野菜の和風メンチカツ 茎わかめの胡麻酢和え 赤だしの味噌汁	牛乳、鶏ひき肉、大豆、 くわかめ、わかめ、油揚げ、 みそ、八丁みそ、煮干し、 こんぶ	米、小麦粉、パン粉、ごま	キャベツ、玉葱、にんじん、 えのきたけ、しそ葉、しょうが汁、 きゅうり、ねぎ、はくさい	772 kcal 32.9 g 25.1 g
15火	マーボー丼	○	きくらげスープ ぶどう 	豆腐、豚ひき肉、大豆、 みそ、八丁みそ、牛乳、えび	米、麦、油、ごま油	にんにく、にんじん、椎茸、 にら、ねぎ、きくらげ、だいこん、 こまつな、もやし、ぶどう	720 kcal 31.1 g 22.0 g
16水	やきそば	○	ラー白菜 かわり大学芋	豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ	蒸し中華めん、油、ごま油、 さつまいも	にんじん、玉葱、キャベツ、 りよくとうもろこし、にら、 はくさい、きゅうり、とうがらし	795 kcal 26.5 g 29.4 g
17木	ゆかりご飯	○	筑前煮 そうめん汁	牛乳、鶏肉、厚削り節、 かつお厚削り、なると	米、麦、油、こんにゃく、 さといも、そうめん	ゆかり、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、れんこん、 ねぎ、みつば	703 kcal 27.9 g 19.0 g
18金	麦ごはん	○	鯖の味噌煮 もやしとわかめの和え物 どさんこ汁	牛乳、まさば、みそ、八丁みそ、 わかめ、こんぶ、かつお厚削り、 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、砂糖、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 バター	ねぎ、もやし、きょうな、 にんじん、だいこん、 ホールコーン 	778 kcal 35.7 g 23.8 g
21月	ビビンバ	○	わかめスープ カルビスゼリー	豚肉、たまご、みそ、牛乳、 鶏肉、わかめ、カルビス、 粉寒天、アガー	米、麦、油、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、りよくとうもろこし、 ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、みかん缶	737 kcal 29.3 g 23.0 g
22火	チョコチップパン	○	マカロニグラタン カラフルサラダ ぶどう	牛乳、鶏肉、えび、チーズ	チョコチップパン、マカロニ、 油、小麦粉、バター	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ぶどう	758 kcal 30.5 g 36.0 g
23水	ごはん	○	手作りわかめふりかけ いかのチリソース ツナサラダ かきたま汁	牛乳、いか、ツナ、厚削り節、 鶏肉、たまご	米、ごま油、砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、玉葱、こまつな	757 kcal 34.2 g 21.7 g
24木	ペスカトーレスパゲッティ	○	サウビカンサラダ りんご	えび、いか、あさり、牛乳	スパゲッティ、油、 バター、じゃがいも、ごま油	にんにく、セロリ、玉葱、 にんじん、ホールトマト、 キャベツ、ホールコーン、 りんご	703 kcal 29.2 g 20.2 g
25金	ワンダフル給食 バターチキンカレー	ジョア	サブジ コールスロー 	鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、 牛ひき肉、豚ひき肉	米、バター、油、 じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 赤たまねぎ	908 kcal 32.4 g 39.8 g
26土	そして、ハトンは渡された 始業式朝のかつ丼	○	海藻サラダ 柿  ブックメニューです	豚肉、厚削り節、たまご、 牛乳、海藻ミックス、 くわかめ	米、麦、小麦粉、パン粉、 油、ごま油 	玉葱、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン、 かき	840 kcal 38.4 g 22.7 g
29火	さんまの蒲焼丼	○	のりのサラダ 鶏肉と根菜の味噌汁	さんま、牛乳、きざみのり、 かつお厚削り、鶏肉、 みそ	米、麦、油、ごま、 ごま油、砂糖、さといも	水菜、キャベツ、にんじん、 もやし、れんこん、 はくさい	848 kcal 30.0 g 29.4 g
30水	そして、ハトンは渡された 夜食のうどん	○	こまつなのおひたし いがりくん  ブックメニューです	かつお厚削り、鶏肉、 油揚げ、蒸しかまぼこ、 わかめ、牛乳、ちりめんじゃこ、 牛乳	うどん、ごま、油、 さつまいも、バター、 栗の甘露煮、小麦粉、 そうめん	にんじん、ねぎ、 こまつな、キャベツ	740 kcal 31.2 g 24.1 g
31木	ジャンバラヤ	○	白菜スープ パンプキンケーキ 	鶏肉、えび、ウィンナー、 牛乳、ベーコン、たまご	米、麦、油、 じゃがいも、バター、 小麦粉	玉葱、にんじん、セロリ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 青ピーマン、 はくさい、かぼちゃ	768 kcal 25.9 g 26.2 g

※献立は都合により変更になる場合があります