

日	しゅしょく		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
30 火	えびクリームライス	○	パリパリサラダ2-1 レーズンコーンフレーク	えび、鶏肉、牛乳 生クリーム、牛乳	米、小麦粉、中華めん コーンフレーク、バター	にんにく、にんにく しょうが、玉葱、キャベツ きゅうり、干しぶどう	662 kcal 18.6 g 24.4 g
31 水	わかめごはん	ジョア マスカット	にくじゃが ガリとだいこんのあまずけ	豚肉、わかめ、ジョア	米、じゃがいも つきこんにやく	にんにく、玉葱 さいいんげん、だいこん きゅうり、とうがらし(乾) しょうが(ガリ)	610 kcal 21.4 g 12.4 g
1 木	はいがパン	○	ポテトビーンズオムレツ やさしいチップスサラダ カレースープ	たまご、豚ひき肉 ベーコン、いんげん豆 豚肉、牛乳、金時豆 枝豆、大豆	胚芽パン、じゃがいも さつまいも	人参、玉葱、ほうれんそう キャベツ、きゅうり かぼちゃ、もやし、ピーマン さつまいも、むらさき芋	630 kcal 26.9 g 28.6 g
2 金	むぎごはん	○	スイートチリチキン もやしとわかめのサラダ とろちゆうかスープ	鶏肉、わかめ ロースハム、牛乳	米、麦、ごま	にんにく、ねぎ、もやし きゅうり、にんにく はくさい、こまつな たけのこ(水煮)、干し椎茸	640 kcal 24.0 g 21.7 g
5 月	ひやしぶっかけうどん	○	ちくわとさつまいもてんぷら 4-1	豚肉、油揚げ、わかめ 焼き竹輪、あおのり 牛乳	冷凍うどん さつまいも、小麦粉	干し椎茸、にんにく、ねぎ だいこん、きゅうり、玉葱	648 kcal 27.5 g 21.2 g
6 火	はつがげんまいごはん (ゆかり)	○	さけのゆずしょうゆやき きりぼしだいこんのもの こうやどうふのみそしる	さけ、さつまいも 牛乳、高野豆腐 ひじき、みそ	米、発芽玄米	ゆず(果汁)、切干しだいこん 干し椎茸、にんにく はくさい、こまつな、しめじ	590 kcal 29.5 g 12.2 g
7 水	ちゅうかどん	ヨーグルッパ	はるさめスープ	豚肉、いか うずら卵水煮、鶏肉 ヨーグルッパ	米、はるさめ	にんにく、しょうが、にら 干し椎茸、にんにく はくさい、ねぎ、しめじ、 チンゲンサイ、キャベツ	652 kcal 17.5 g 16.0 g
8 木	ごはん	○	やさしいたっぷりミートローフ ジャーマンポテト ABCスープ	豚ひき肉、木綿豆腐 ベーコン、牛乳	米、パン粉 じゃがいも、マカロニ	玉葱、アスパラガス にんにく、にんにく キャベツ、コーン グリーンピース	634 kcal 25.0 g 21.9 g
9 金	★おつきみ給食★ あきのかおりごはん	○	ゆずみそでんがくふう はくさいのピリからづけ みたらしおつきみだんご	鶏肉、油揚げ、牛乳 みそ	米、さつまいも こんにやく、ごま おつきみ団子	にんにく、しめじ、だいこん ゆず(果汁)、はくさい きゅうり	613 kcal 20.7 g 16.1 g
12 月	カレーピラフ	○	タコとたまねぎのマリネ とうにゅうかぼちゃスープ	豚ひき肉、たこ 豚肉、豆乳、牛乳	米、バター	玉葱、コーン、グリーンピース ピーマン、きゅうり だいこん、レモン(果汁) かぼちゃ、人参、パプリカ	639 kcal 19.7 g 20.8 g
13 火	ごはん	○	ちくわのピリからやき ゴーヤチャンプル ぐだくさんみそしる	焼き竹輪、豚肉 木綿豆腐、たまご かつお節、わかめ 油揚げ、牛乳、みそ	米	にら、もやし、ねぎ だいこん、にんにく はくさい	629 kcal 27.8 g 15.6 g
14 水	てりやきチキン チーズバーガー		ポテトコーンスープ	鶏肉、チーズ ベーコン、豆乳	パンズパン、はちみつ じゃがいも	しょうが、キャベツ にんにく、玉葱、コーン クリームコーン缶	646 kcal 26.2 g 20.2 g
15 木	★ワンダフル給食★ くりごはん	○	ぎんだらとやさいのなんばんづけ とうふとなめこのみそしる	ぎんだら、牛乳、みそ	米、もち米、日本ぐり ごま	なす、れんこん、赤ピーマン きゅうり、きくの花、ねぎ なめこ	626 kcal 26.4 g 18.8 g
16 金	★かんこく給食★ ごはん	○	ぶたにくチャプチェ スンドゥブチゲ	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳、みそ	米、はるさめ	にんにく、玉葱、もやし にんにく、にら、ピーマン はくさいキムチ、ねぎ えのきたけ	631 kcal 25.8 g 21.1 g
20 火	つけラーメン1-2 (みそスープ)	○	しゅうまいステーキ	豚肉、蒸しかまぼこ 豚ひき肉、牛乳、みそ	中華めん しゅうまいの皮	しょうが、にんにく にんにく、キャベツ、もやし にら、コーン、ねぎ、玉葱 干し椎茸	645 kcal 26.8 g 27.9 g
21 水	こんぶのつくだにごはん	○	とりにくとこんにやくのもの ひじきサラダ	昆布つくだ煮、鶏肉 うずら卵水煮 さつまいも、干ひじき 牛乳	米、こんにやく、ごま	しょうが、だいこん にんにく、ごぼう、キャベツ きゅうり、えだまめ	626 kcal 23.3 g 23.2 g
22 木	ポークビーンズカレー	○	だいこんとささみのうめおかか はちみつレモンゼリー	豚肉、鶏ささ身 かつお節、牛乳 金時豆、枝豆、大豆	米、じゃがいも 小麦粉、ごま、はちみつ バター	にんにく、しょうが、玉葱 にんにく、りんご、だいこん きゅうり、ねり梅、しそ葉 レモン(果汁)	638 kcal 21.3 g 20.9 g
26 月	★あきたけん給食★ はつがげんまいごはん (あじかつお)	○	ししゃものいそべチーズやき いぶりがっこのポテトサラダ きりたんぼなべ	ししゃも(2匹) 粉チーズ あおのり、鶏肉 油揚げ、牛乳	米、発芽玄米 じゃがいも、きりたんぼ ごま	にんにく、きゅうり、玉葱 だいこん(いぶりがっこ) はくさい、ごぼう、しめじ ねぎ、しゆんぎく	627 kcal 27.9 g 18.1 g
27 火	チキンライス	ミルク コーヒー	いりたまご ポトフ れいとうみかん	鶏肉、たまご フランクフルト ミルクコーヒー	米、じゃがいも	にんにく、玉葱、コーン グリーンピース、にんにく マッシュルーム(水煮) キャベツ、冷凍みかん	635 kcal 21.5 g 16.8 g
28 水	たにんどん	○	しらすのしばづけあえ なめことわかめのみそしる	豚肉、たまご しらす干し、わかめ 牛乳、みそ	米	玉葱、にんにく、干し椎茸 こねぎ、なす(しば漬) きゅうり、白菜、しょうが ねぎ、なめこ、こまつな	640 kcal 27.1 g 25.7 g
29 木	むぎごはん	○	あつあげとぶたにくのあまからに サンラータン	生揚げ、豚肉、牛乳	米、麦	人参、玉葱、もやし、しょうが 干し椎茸、にら、にんにく チンゲンサイ、えのきたけ たけのこ(水煮)、白菜、ねぎ	656 kcal 24.6 g 28.0 g
30 金	★ヘルシー給食★ とうふのミートソース スパゲティー	豆乳	コーンサラダ ブルー	豆腐、調整豆乳	スパゲティー、小麦粉 バター	にんにく、しょうが、玉葱 にんにく、キャベツ きゅうり、フロッコリー コーン、ブルー(乾)	621 kcal 23.4 g 15.5 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

📌:リクエスト給食