



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 (kcal) たんぱく質 (g)
1 火	スタミナ チャーハン	○	★パリパリサラダ 豆腐の中華煮	焼き豚、みそ、わかめ、豚肉、えび、豆腐、飲用牛乳	米、上白糖、ごま、ごま油、ワントンの皮、油、かたくり粉	にんにく、玉葱、人参、葉ねぎ、さきゅうり、もやし、キャベツ、たけのこ、白菜、青梗菜、干し椎茸	858 35.3
2 水	ピザトースト	○	ポトフ ★みかんゼリー	ベーコン、チーズ、鶏肉、大豆、ウィンナー、寒天、飲用牛乳	食パン、油、じゃがいも、上白糖	玉葱、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、人参、キャベツ、オレンジジュース、みかん缶	778 32.1
3 木	桃の節句献立 鮭入り 五目ずし	○	辛子和え 卵のすまし汁	こんぶ、油揚げ、鮭、のり、出汁用かつお節、鶏肉、たまご、豆腐、飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉	人参、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、菜の花、白菜、大根、ねぎ、小松菜	749 35.9
4 金	埼玉県メニュー 昆布ご飯	○	ゼリーフライ のり酢和え 白菜汁	豚肉、油揚げ、刻み昆布、おから、たまご、のり、出汁用かつお節、鶏肉、生揚げ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、パン粉	ごぼう、人参、干し椎茸、グリーンピース、玉葱、ねぎ、ほうれん草、もやし、しめじ、白菜	840 33.6
7 月	ペルーメニュー ご飯	○	ロモサルタード セビーチェ ピカロネス	豚肉、いか、飲用牛乳	米、じゃがいも、油、オリーブ油、薄力粉、さつまいも、バター、上白糖、油	にんにく、玉葱、人参、さきゅうり、キャベツ、レモン、かぼちゃ	837 29.0
8 火	ご飯	○	ぶりの照り焼き きのこのお浸し もずく入りかきたまスープ	ぶり、出汁用かつお節、かつお節、鶏肉、もずく、豆腐、たまご、飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉	人参、もやし、キャベツ、えのきたけ、なめこ、生姜、ねぎ、あさつき	801 40.2
9 水	千草うどん	○	キャベツの甘酢漬け バナナココアのカップケーキ	出汁用かつお節、こんぶ、豚肉、油揚げ、かまぼこ、みそ、たまご、牛乳、飲用牛乳	冷凍うどん、上白糖、バター、薄力粉、ココア	干し椎茸、たけのこ、人参、白菜、ねぎ、小松菜、キャベツ、さきゅうり、生姜、バナナ	877 34.0
10 木	麻婆豆腐丼	○	大豆入り中華サラダ	豚ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、大豆、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま	にんにく、生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、にら、キャベツ、もやし、さきゅうり	800 33.9
11 金	麦ご飯	○	小魚ふりかけ 塩肉じゃが 野菜のごま和え	刻み昆布、ちりめんじゃこ、出汁用かつお節、豚肉、鶏肉、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま、三温糖	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、小松菜、キャベツ、もやし	800 35.1
14 月	★ きなこ 揚げパン	○	ワンタンスープ 味噌ドレッシングサラダ 果物（オレンジ）	きな粉、豚肉、ツナ、みそ、飲用牛乳	コッペパン、グラニュー糖、油、ワンタンの皮、ごま油、三温糖	人参、干し椎茸、白菜、もやし、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、オレンジ	766 29.7
15 火	ツナの カレーピラフ	○	しらす入りチーズオムレツ ベーコンポテトスープ	ツナ、しらす、たまご、牛乳、チーズ、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、油、上白糖、じゃがいも	玉葱、ピーマン、とうもろこし、マッシュルーム、人参、パセリ、にんにく、小松菜	801 33.4
16 水	ワンダフル給食 桜鯛の 混ぜご飯	○	鯛風味赤だし味噌汁 筑前煮 いちご寒天	鯛、油揚げ、こんぶ、出汁用かつお節、わかめ、みそ、八丁みそ、鶏肉、飲用牛乳	米、上白糖、麩、油、こんにゃく、三温糖、はちみつ	たけのこ、人参、生姜、れんこん、干し椎茸、ごぼう、さやえんどう、いちご	844 42.6
17 木	卒業祝い献立 赤飯	○	★鶏のから揚げ おひたし 豆腐のすまし汁	あずき、鶏肉、こんぶ、出汁用かつお節、豆腐、飲用牛乳	米、もち米、ごま、ごま油、かたくり粉、油、上白糖	生姜、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、小松菜	790 33.7
22 火	高野豆腐の 卵とじ丼	○	さきゅうりの甘酢かけ にらともやしの味噌汁	出汁用かつお節、こんぶ、鶏肉、凍り豆腐、たまご、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、三温糖、上白糖、七味唐辛子、ごま油	たけのこ、玉葱、さやいんげん、さきゅうり、生姜、にら、もやし	822 38.8
23 水	ご飯	○	かじきのあずま煮 野菜のおろし和え 白菜とあげの味噌汁	かじき、かつお節、出汁用かつお節、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、薄力粉、かたくり粉、油、上白糖、ごま	生姜、キャベツ、もやし、小松菜、大根、白菜、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ	805 35.9
24 木	大豆菜めし	○	厚揚げのうま煮 きのこわかめの酢醤油	大豆、豚肉、出汁用かつお節、生揚げ、わかめ、かつお節、飲用牛乳	精白米、油、板こんにゃく、上白糖	干し椎茸、人参、たけのこ、大根、さやいんげん、しめじ、もやし	748 35.7
25 金	ポーク カレーライス	○	豆のサラダ 果物（いちご） ジョア（プレーン）	豚肉、大豆、ひよこ豆、ベーコン	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト缶詰（ホール）、りんご、キャベツ、もやし、さきゅうり、いちご	818 28.0
食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。							808
ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認ください。初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。							松濤中学校平均 34.5
							基準量 27.0 ～41.5

今月も給食委員会さんのアンケートをもとに、リクエストの多かったメニューを給食に取り入れていきます。
★マークのついたメニューが、リクエスト給食です。今月は、ほとんどのクラスで1位にあがったメニューを取り入れていきます。今年度最後の給食もお楽しみに！！