



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		タンパク質
3	火	しょくパン 		とうふとレタスのスープ ツナサンドのぐ オムレツ スライスチーズ	ツナ とうふ かまぼこ オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやえんどう	きゅうり キャベツ たまねぎ レタス	しょくパン	ノンエッグハーフ	658 29.1
4	水	むぎごはん 		なすのみそしる さんまのかばやき しょうがじょうゆあえ	あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら	643 22.4
5	木	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに たくあんあえ さいのくになっとう	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しいたけ たくあん キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	610 23.7
6	金	むぎごはん 		なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう チーズ かいそう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ セロリ なす きゅうり りんご キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	712 25.0
9	月	わかめごはん 		マカロニスープ とりにくのからあげ(2) はるさめサラダ れいとうパイン	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ はるさめ	あぶら ごま	648 23.9
10	火	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる しろごまつくね(2) きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ つくね ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	611 20.4
11	水	くろパン 		ポークビーンズ アンサンブルエッグ アーモンドあえ	ぶたにく ベーコン だいす アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	くろパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	658 26.8
12	木	むぎごはん 		しげただじる あじのてりやき からしあえ れいとうみかん	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ もやし みかん	こめ むぎ さといも こんにゃく しらたまもち		617 24.3
13	金	わかめうどん 		やきぐりコロッケ おひたし おつきみデザート	ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じごなうどん やきぐりコロッケ おつきみデザート	あぶら	671 22.3
16	月	けいろうのひ 									
17	火	むぎごはん 		えのきのみそしる キャベツメンチカツ こまつなとじゃこのサラダ	あつあげ メンチカツ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん えのき ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	629 20.7
18	水	こどもパン 		コンソメスープ ハンバーグケチャップソース くきわかめのサラダ	ベーコン ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	603 22.7
19	木	むぎごはん 		こまつなのみそしる さばのみぞれに いそかあえ	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ		599 23.6
20	金	はくはん 		ボルシチ ピロシキ さっぱりあえ 	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ かぶ レモン	こめ さとう じゃがいも ピロシキ	あぶら バター	707 22.9
23	月	しゅうぶんのひ 									
24	火	ナン 		キーマカレー コーンいりこざかなくん(2) はるさめサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく こざかなくん ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ コーン キャベツ りんご きゅうり	ナン じゃがいも さとう はるさめ さくらんぼゼリー	あぶら	672 26.8
25	水	むぎごはん 		だいこんのみそしる チキンメンチカツ パックソース こまつなサラダ	あつあげ チキンメンチカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん ねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	634 27.1
26	木	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる さけのしおやき ごまあえ ヨーグルト	あつあげ さけ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	631 28.2
27	金	うんどうかいふりかえきゅうぎょう 									
30	月	むぎごはん 		しせんふうマーボーどうふ ほうれんそうのナムル きよほうゼリー	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ きよほうゼリー	あぶら ごま	661 24.2

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・17回



こんげつは、うんどうかいがあります。
まだまだあつい日がつづきますので、ねっちゅうしょう
にちゅういしましょう。えいよう・すいみんをきちんと
とり、うんどうかいとうじつにはベストのたいちょうで、
げんきにしゅもくにとりくめるようにしましょう。



13日は
おつきみこんだて
です！



敬老の日

一緒に会食しているいるな話を聞いてみましょう