



日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
		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		
3	火	むぎごはん 	 MILK	じゃがいもたまねぎのみそしる わふうハンバーグ こまつなあえ とうにゅうブラマンジェ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう ブラマンジェ	あぶら	684 23.0
4	水	ココアあげパン 	 MILK	マカロニスープ ほうれんそうときのこのグラタン かいそうとツナのサラダ プリン	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ えのき きゅうり	コッパン さとう じゃがいも プリン マカロニ こむぎこ	あぶら ごま ココア バター	628 19.1
5	木	むぎごはん 	 MILK	こまつなのみそしる メンチカツ しょうがじょうゆあえ	みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 しょうが	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	627 20.8
6	金	むぎごはん 	 MILK	チキンカレー コールスロー	とりにく 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 りんご しょうが キャベツ にんにく コーン きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	654 24.1
9	月	むぎごはん 	 MILK	マーボーなす やきぎょうざ(2) もやしのナムル	ぶたにく とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ にんにく ねぎ もやし なす キャベツ しょうが きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	658 25.9
10	火	ハムコーンピラフ 	 MILK	とうふとレタスのスープ カレーポテトコロッケ さっぱりあえ	ハム とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ レタス キャベツ レモン	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら マーガリン	603 20.6
11	水	むぎごはん 	 MILK	トックスープ ぶたキムチため オレンジゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな いら にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが もやし たまねぎ にんにく ねぎ はくさい キャベツ	こめ むぎ トック さとう オレンジゼリー	あぶら ごま	600 21.0
12	木	メロンパン 	 MILK	オニオンスープ ぶたにくのコロッケ かぼちゃサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン	メロンパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	616 17.3
13	金	わかめうどん 	 MILK	ちくわのいしがきあげ(2) おひたし	ぶたにく かつおぶし なると ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	じごなうどん こむぎこ	あぶら ごま	631 24.9
16	月	けいろうのひ									
17	火	あきのかおりごはん 	 MILK	しげただじる あつやきたまご くきわかめのサラダ おつきみだいふく	とりにく みそ あぶらあげ たまご ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しめじ しいたけ ごぼう だいこん きゅうり コーン	こめ しらたまもち じゃがいも さつまいも こんにやく さとう おつきみだいふく	あぶら ごま	720 25.2
18	水	こどもパン 	 MILK	コーンポタージュ ハンバーグ こまつなサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ こまつな	たまねぎ りんご きゅうり コーン	こどもパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま バター	660 23.1
19	木	むぎごはん 	 MILK	なすのみそしる さんまのかばやき だいこんとツナのサラダ おはぎ	あぶらあげ さんま ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ おはぎ さとう	あぶら	760 26.6
20	金	むぎごはん 	 MILK	えのきのみそしる とりにくのてりやき ごまあえ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん えのき ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	596 25.5
23	月	ふりかえきゅうじつ									
24	火	くろパン 	 MILK	ポークビーンズ やさいコロッケ ほうれんそうのサラダ	ぶたにく だいす ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり コーン	くろパン パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	684 26.8
25	水	むぎごはん 	 MILK	あつあげのチャオサイ しゅうまい(2) はるさめサラダ	なまあげ みそ ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ はるさめ	あぶら	659 27.3
26	木	むぎごはん 	 MILK	とんじる さばのみぞれに きりほしだいこんのいりに	ぶたにく みそ あぶらあげ ちくわ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) いんげん	ごぼう だいこん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら	682 27.1
27	金	しょうゆラーメン 	 MILK	シャンハイパオズ(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	619 27.3
30	月	うんどうかい ふりかえきゅうじつ									

※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

月平均 652
23.9



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続きますので、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。

