



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				
4月	しよくパン		とうふとレタスのスープ ツナサンドのぐ オムレツ	ツナ かまぼこ とうふ オムレツ	ぎゅうにゅう	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	しよくパン ノンエッグハーフ	591 25.1	
5火	むぎごはん		なすのみそしる さんまのかばやき ごまあえ	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 ごま	670 23.5	
6水	ハムコーンピラフ		コーンポタージュ チーズインハンバーグ ほうれんそうのナムル あおりんごゼリー	ハム ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ	コーン たまねぎ もやし きゅうり りんご	こめ こむぎこ さとう あおりんごゼリー バター ごま	723 26.5	
7木	むぎごはん		じゃがいものそぼろに こまつなとじゃこのサラダ さいのくになつとう	ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	626 24.1	
8金	わかめうどん		やきぐりコロッケ からしあえ ももゼリー	ぶたにく なると	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 あぶら やきぐりコロッケ ももゼリー	662 22.4	
11月	わかめごはん		ワンタンスープ とりにくのしおからあげ(2) もやしのナムル	ぶたにく とりにく はむ	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	もやし ねぎ きゅうり	こめ むぎ ワンタン さとう かたくりこ	650 25.8	
12火	ツイストパン		チリビーンズ アンサンブルエッグ くきわかめのサラダ わなしゼリー	だいず きんときまめ ぶたにく ツナ アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン	ツイストパン じゃがいも さとう わなしゼリー	716 26.0	
13水	むぎごはん		しげただじる あじのてりやき いそかあえ	とりにく あじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さといも しらたまもち	586 24.8	
14木	むぎごはん		なめこのみそしる キャベツメンチカツ さっぱりあえ	あぶらあげ メンチカツ	ぎゅうにゅう	ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん ほうれんそう	だいこん なめこ ねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ さとう あぶら	582 17.9	
15金	なつやさいカレー (むぎごはん)		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 りんご なす きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	733 25.2	
18月	けいろうのひ									
19火	くろパン		コンソメスープ ミートボールケチャップソース(3) アーモンドあえ	ベーコン ミートボール	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	くろパン じゃがいも さとう	アーモンド	622 23.1
20水	わかめごはん		クラムチャウダー とりにくのからあげ(2) はるさめサラダ プチチョコケーキ	ベーコン あさり ハム とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ チョコケーキ	ごま バター あぶら	738 26.5
21木	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる さけのしおやき しょうがじょうゆあえ	とうふ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ	540 25.9	
22金	うんどうかいふりかえきゅうぎょう									
25月	むぎごはん		じゃがいもとたまねぎのみそしる きりほしだいこんのいりに しろごまつくね(2)	あぶらあげ しろごまつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	620 20.4
26火	むぎごはん		あつあげのごもくに たくあんあえ れいとうみかん	あつあげ ぶたにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ たけのこ たくあん キャベツ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	659 24.6
27水	こどもパン		ミネストローネスープ やさいコロッケ パックソース わかめとツナのあえもの	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	こどもパン じゃがいも さとう マカロニ コロッケ	あぶら ごま	550 19.5
28木	むぎごはん		こまつなのみそしる さばのみぞれに おひたし	あぶらあげ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ	596 23.8	
29金	むぎごはん		しせんふうマーボーとうふ こまつなサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) にら こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	661 25.1

※ 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・・・18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
ようでげんきにしゅもくにとりくめるようにしましょう。



敬老の日
一緒に食事をしているお年寄りを思いやってみましょう