



ひ に ち	曜 日	こんだて	ち に く 肉 の も と あ か	ね つ ち ら 煎 や 力 の も と き い ろ	か か ら ち れ い ち か ら 体 の 調 子 を 整 え る も の み ど り	行 事 ひ と く ち メ モ	1 料 理 - (kcal)
1	水	ごはん 鯨のごま茶揚げ きゃべつとちりめんのお浸し 果汁 日向夏	牛乳,まあじ,わかめ,ちりめんじゃこ,とり肉,豆乳,油揚げ,とうふ	米,小麦粉,かたくり粉,ごま油,さとう,さといも,こんにゃく	はくさい,にんじん,ほんしめじ,えのきたけ,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ,オレンジ	☆八十八夜 新茶の季節になりました。 粉に抹茶を混ぜたごま茶揚げを たべます。	603
2	木	豚丼 きゃべつと昆布漬 手づくり柏もち	豚肉,牛乳,塩昆布,小豆	米,麦,油,しらたき,さとう,上新粉,白玉粉,かたくり粉	しいたけ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,アスパラガス,キャベツ,きゅうり	☆子どもの日メニュー 西一給食室手作りの かしわ餅を作ります!	619
7	火	ウイナーとアスパラのピラ じゃがいもとサのサラダ ふわふわ豆腐のスープ	ウイナー,牛乳,まぐろ缶,とり肉,わかめ,とうふ,たまご	油,米,麦,じゃがいも,油,さとう,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,アスパラガス,きゅうり,ホーロー,こまつな	1.2年選定	578
8	水	キムチごはん わかさぎ甘辛しょうゆ もやしとわかめの中華あえ もずくとたまごのスープ 河内晩柑	豚肉,牛乳,わかさぎ,わかめ,ひじき,さとり肉,もずく,とうふ,たまご	米,麦,ごま油,ごま,かたくり粉,油,さとう	キムチ,にんじん,さいいんげん,きゅうり,切干しいんご,もやし,レモン,たまねぎ,チンゲンツァイ,河内晩柑	委員会活動	589
9	木	ごはん さけの塩こうじやき キャベツとしらすの和えもの わかめと豆腐のみそ汁 きよみオレンジ	牛乳,しらす,けしらす干し,わかめ,とうふ,油揚げ	米,麦,油,ごま油,さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,ねぎ,清見オレンジ		579
10	金	さわやかジャムサンド カリカリポテトサラダ マンハッタンクラムチャウダー バナナ	牛乳,ベーコン,豚肉,レズンズまめ,あさり,粉チーズ	コッペパン,油,さとう,じゃがいも,オリーブ油,小麦粉,シエルマカロン	みかん缶,マーメレード,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,アスパラガス,たまねぎ,にんじん,トマト缶,バナナ		564
13	月	みそ煮込みうどん 小松菜と切干のハリハリ和え いーといかといものツアサ カラマンダリン	豚肉,油揚げ,牛乳,レバー,イカ	ごま油,さといも,さとう,冷凍うどん,油,ごま,かたくり粉,じゃがいも	しいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,切干しいんご,もやし,オレンジ		707
14	火	ごはん 厚焼きたまご 五目きんぴら 鮭ごまそぼろ	ぎんざけ,牛乳,とり肉,たまご,さつま揚げ,生揚げ	米,麦,油,さとう,つきごんにゃく,ごま,ごま油	こまつな,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,グリーンピース,ごぼう,れんこん,とうがらし,ねぎ,河内晩柑		637
15	水	ごましらすごはん 焼ししゃも 新じゃがのそぼろ煮 アーモンドサラダ	しらす干し,牛乳,ししゃも,とり肉,大豆,生揚げ	米,麦,ごま油,さとう,こんにゃく,じゃがいも,かたくり粉,アーモンド	たけのこ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン,プロックロー	6年芸術鑑賞	648
16	木	ひじきごはん さけのアーモンドやき 野菜ときこの浸し きゃべつのみそ汁 甘夏みかん	とり肉,ひじき,油揚げ,牛乳,サケ,ちくわ,わかめ,おかか,生揚げ	米,麦,油,さとう,小麦粉,米粉,アーモンド,パン粉	にんじん,さいいんげん,もやし,こまつな,えのきたけ,ぶなしめじ,キャベツ,ねぎ,甘夏みかん	☆きせつのくだもの 甘夏みかんは、春から夏にかけて おいしいくだものです。上手に薄皮をむいて、実だけ食べましょう。	606
17	金	ナン チキンマサラ(インド) カチュンバル(インド) フルーツヨーグルト	牛乳,とり肉,ヨーグルト	ナン,油,バター	たまねぎ,にんじん,トマト缶,トマト,きゅうり,キャベツ,ピーマン,レモン,パイン缶,もも缶,バナナ,みかん缶	☆世界の料理 インド カチュンバルは、切った野菜とスパイスを和えたシンプルながらやみつきになるスパイスなサラダで、スパイスはクミンやコリアンダーなどが使われます。	603
20	月	ごはん 鯨のびりからみそ焼き 野菜のごましょうゆあえ けんちん汁 小松菜のふりかけ	牛乳,ちりめんじゃこ,さとう,かつお節,とり肉,油揚げ,とうふ	米,麦,ごま油,ごま,さとう,油,さといも,こんにゃく	こまつな,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん		559
21	火	ごはん 豆腐ハンバーグ カレーごきさいも たまご 卵スープ 河内晩柑	牛乳,とうふ,豚肉,たまご,豆乳,ベーコン,とり肉,とうふ	米,麦,油,パン粉,さとう,じゃがいも,かたくり粉	たまねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,にんじん,ねぎ,生しいたけ,こまつな,河内晩柑		603
22	水	小松菜のペペロンチーノ ツナと豆のサラダ きゃべつポタージュ	ベーコン,まぐろ缶,牛乳,大豆,白いんげん豆,豆乳,脱脂粉乳,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,油,さとう,米,じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,ほんしめじ,こまつな,もやし,にんじん,ホールコーン,キャベツ,クリーム,パセリ		626
23	木	ごはん 揚げ豆腐薬味ソース じゃこのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳,とうふ,ちりめんじゃこ,油揚げ,わかめ	米,麦,かたくり粉,米粉,油,さとう,じゃがいも,ごま	ねぎ,たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,えのきたけ		642
24	金	ごまはちみつトースト アスパラサラダ ひよこ豆のホワイトシチュー	牛乳,まぐろ缶,とり肉,牛乳,豆乳,粉チーズ,生クリーム,ひよこごま	食パン,ごま,はちみつ,さとう,油,オリーブ油,じゃがいも,小麦粉	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,赤パプリカ,たまねぎ,レモン,にんじん,マッシュルーム		585
27	月	ごはん にしんのかばやき 焼肉サラダ レンズ豆とキャベツのスープ	にしん,牛乳,豚肉,わかめ,ベーコン,レンズまめ	米,麦,小麦粉,かたくり粉,油,さとう,ごま,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,こまつな	☆にしんのかば焼き 運動会で6年生が躍るソーラン節は、北海道の日本海沿岸に伝わる「ニシンの漁」の際に歌われていた作樂歌です。ニシんってどんな魚…?と思ったらも給食で食べてみましょう!	582
28	火	わかめごはん 西一コロッケ にら浸し 豆腐とえのきのすまし汁	炊き込みわかめ,牛乳,豚肉,大豆,油揚げ,とり肉,生揚げ,わかめ	米,麦,ごま油,しらたき,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,さとう,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,にら,もやし,えのきたけ,ねぎ	☆にしんコロッケ 西一江小特製のにしんコロッケは、具は肉じゃが風、形はおにぎり型をしています。しょうゆだれをかけて食べます。	584
29	水	マヨコーンコッパ アーモンドサラダ ポークビーンズ オレンジ	ハム,牛乳,ベーコン,豚肉,大豆	コッペパン,マヨネーズ,アーモンド,油,さとう,じゃがいも,小麦粉	ホールコーン,たまねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり,アスパラガス,キャベツ,トマト缶,オレンジ		609
30	木	鮭茶漬 若草焼き 和風サラダ 冷凍みかん	牛乳,ちりめんじゃこ,塩さけ,とり肉,たまご,わかめ	米,麦,ごま油,さとう,ごま油	ねぎ,しいたけ,たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり,だいこん,冷凍みかん	☆運動会応援メニュー そろそろ、運動会練習も佳境になり疲れて食欲がなくなってくる人もいますね。そんなときはさつと食べられるにしん給食室の鮭茶漬を食べて栄養をとりましょう!	609
31	金	ソースかつ丼 きゅうり胡麻 じゃがもち汁	豚肉,牛乳,油揚げ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,さとう,かたくり粉,ごま,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	☆運動会応援メニュー ゲン担ぎもかねて、ソースかつ丼を提供します。みなさんがゲンきになり無事に運動会が終了されるよう給食室も応援していま	609

※ 献立は、食材料により変更することがあります。ご了承ください。