

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
3月	ごはん	○	和風ハンバーグ かみかみきんぴら かきたま汁	ふたひき肉 白みそ とうふ おから 豆乳 ★たまご くきわかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも 三温糖 白ごま	さんおんとう ごぼう にんじん だいこん には	塩 こしょう 酒 しょうゆ 本みりん だしーかつお節	559 kcal 24.9 g 2.2 g
4火	ごはん 小松菜ふりかけ	○	いかのこうみやき じゃがいもと たまねぎのそぼろあん 具だくさんけんちん汁	おかか イカ ふたひき肉 油あげ	米 麦 白ごま ごま油 油 三温糖 じゃがいも でん粉 こんにやく	こまつな しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ だいこん	しょうゆ 本みりん 酒 塩 黒こしょう だしーかつお節	541 kcal 27.4 g 1.8 g
5水	冷やし中華	○	かみかみスナック フルーツポンチ	とりひき肉 大豆	★生中華めん ごま油 油 さとう 白ごま 三温糖 さつまいも でん粉	にんじん きゅうり キャベツ もやし しょうが たまねぎ みかん缶 りんご缶 パナナ 黄桃缶	酒 しょうゆ 酢 塩 だしーとりがら	544 kcal 22.7 g 2.1 g
6木	さけチャーハン	○	すなごものからあげ もやしの中華和え ピリ辛スープ	★たまご サケ なんと すなごも	油 米 上新粉 ごま油 でん粉 はるさめ 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな はくさい	本みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 ラー油 だしーとりがら	541 kcal 24.8 g 2.4 g
7金	手作りガーリック フランスパン	○	とり肉と大豆のトマトにこ きのことキャベツのソテー バナナ	とり肉 大豆 ベーコン	★強力粉 さとう 油 ★小麦粉 パター オリーブ油 こまつな	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト しめじ ホールコーン缶 キャベツ こまつな パナナ	パン酵母 ケチャップ 塩 中濃ソース こしょう バジル	531 kcal 22.7 g 2.5 g
10月	ごはん	○	さばのしょうがやき 切干大根のもの 五目汁	サバ 油あげ ちくわ とり肉 とうふ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 切干しいたけ だいこん にんじん えのき こまつな ねぎ	本みりん 酒 塩 しょうゆ こしょう だしーかつお節	545 kcal 26.8 g 1.9 g
11火	カリカリ梅ごはん	○	いわしのかばやき ごま和え えのきときゃべつのみそ汁	いわし 白みそ	米 麦 白ごま でん粉 油 三温糖 白すりごま さとう じゃがいも	カリカリ梅 しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん えのき キャベツ	酒 塩 しょうゆ 本みりん だしーさば節	545 kcal 24.5 g 2.6 g
12水	バターチキンカレーライス	○	夏野菜のカラフルサラダ 甘夏みかん	とり肉 ヨーグルト レンズまめ ツナ 生クリーム	米 麦 油 パター 三温糖 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト缶 なす かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 甘夏みかん	ケチャップ 粉 酢 ケチャップ 塩 中濃ソース こしょう パブリカ粉 ガラムマサラ だしーとりがら	589 kcal 20.3 g 1.4 g
13木	ごはん	○	あげだし豆腐 ごま酢和え くずきり汁	とうふ 青大豆 かまぼこ わかめ	米 麦 ★小麦粉 でん粉 油 三温糖 白すりごま くずきり じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ だいこん えのき	酒 しょうゆ 塩 本みりん 酢 だしーかつお節	593 kcal 24.1 g 1.8 g
14金	手作りシナモンロールパン	○	サマーシチュー キャロットドレッシングサラダ	とり肉 大豆 牛乳 ダイスチーズ	★強力粉 さとう 油 グラニュー糖 じゃがいも 米粉 バター	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ キャベツ こまつな	パン酵母 塩 酢 シナモン こしょう だしーとりがら	550 kcal 22.1 g 2.0 g
17月	ごはん	○	レバーといかの中巻いため わかめとたまごのスープ バナナ	ふたレバー 生あげ イカ ★たまご わかめ	米 麦 でん粉 上新粉 油 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ には もやし えのき パナナ	酒 豆板醤 塩 しょうゆ 本みりん こしょう だしーとりがら	562 kcal 27.4 g 2.3 g
18火	ごはん	○	ピーマン肉づめやき じゃがいもと野菜のシャキシャキいため 小松菜のごまみそ汁	ふたひき肉 おから 豆乳 とうふ 白みそ ウィンナー 油あげ	米 麦 油 さとう 豆乳 ねりごま すりごま	たまねぎ しょうが えのき 干しいたけ ピーマン にんじん キャベツ もやし こまつな	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース だしーかつお節	571 kcal 23.8 g 2.1 g
19水	おきなわそば	○	マーミナーチャンプルー サーターアンダギー	さつまあげ ふた肉 生あげ おかか ★たまご	★ラーメン さとう 油 ★小麦粉 三温糖 黒さとう	こねぎ しょうが にんじん もやし には	塩 酒 本みりん こしょう しょうゆ ペーキングパウダー だしーとんこつ とりがら かつお節	585 kcal 30.0 g 2.4 g
20木	中華丼	○	たご焼きポテト あじさい寒天	ふた肉 なんと イカ たこ あおりの おかか 粉寒天 カルピス	米 麦 ごま油 でん粉 じゃがいも 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい 干しいたけ こまつな クランベリージュース	酒 塩 オイスターソース 中濃ソース だしーとりがら	552 kcal 21.4 g 1.4 g
21金	チキンライス たんじょうび給食	○	こまつなオムレツ マカロニスープ	とり肉 ツナ 牛乳 ★たまご ウィナー 大豆	米 油 じゃがいも ★シエルマカロニ	たまねぎ にんじん こまつな ホールコーン缶 にんにく キャベツ バジル	パブリカ粉 塩 こしょう ケチャップ だしーとりがら	542 kcal 23.2 g 2.5 g
24月	ごはん	○	ほっけのフライ もやしのピリ辛和え なめこ汁	真ほっけ 油あげ わかめ	米 麦 ★小麦粉 ★パン粉 油 ごま油 白ごま じゃがいも	もやし にんじん こまつな ホールコーン缶 しょうが にんにく たまねぎ だいこん なめこ	酒 塩 こしょう 中濃ソース 豆板醤 しょうゆ だしーかつお節	554 kcal 24.5 g 1.7 g
25火	ごはん 世界の料理(中国)	○	麻婆豆腐(マーボー豆腐) スーミータン(中華風たまごスープ)	ふたひき肉 赤みそ 豆みそ とうふ ★たま ご	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ ｸｰﾙｺｰﾝ缶 ホールコーン缶 パセリ	豆板醤 酒 塩 ｱｲｽｸﾘｰﾑ オｲｽﾀｰｽｰｽ しょうゆ こしょう だしーとりがら	568 kcal 24.5 g 2.4 g
26水	きな粉トースト	○	レバーといもの ハニーマスタード和え かぼちゃのミルクスープ	きな粉 豆乳 ふたレバー 牛乳 ベーコン	★食パン 三温糖 バター でん粉 油 じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ	塩 しょうゆ 粒入りマスタード こしょう 白ワイン だしーとりがら	556 kcal 24.7 g 2.3 g
27木	ごはん	○	ししゃものねぎソース キャベツのごまいため わかめと油あげのみそ汁 バレンシアオレンジ	ししゃも ふたひき肉 油あげ 白みそ わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 さとう 白ごま すりごま でん粉	ねぎ もやし キャベツ にんじん こまつな えのき たまねぎ だいこん バレンシアオレンジ	酒 しょうゆ 豆板醤 一味とうがらし 酢 ｲｽｸﾘｰﾑ こしょう だしーかつお節	538 kcal 27.4 g 2.3 g
28金	やきとり丼	○	さわにわん 水無月(みなづき)	とり肉 こおり豆腐 ふた肉	米 麦 油 三温糖 でん粉 ★小麦粉 しょうゆ 米粉 さとう あまなっとう	しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ	酒 しょうゆ 本みりん こしょう 一味とうがらし 塩 だしーかつお節	589 kcal 24.4 g 2.0 g

今月の平均栄養価 エネルギー:558kcal たんぱく質:24.6g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 よく噛んで食べよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。
※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

