



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

丈夫な骨や歯を作る食事をしよう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 ／ 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる		
3	火	シャンハイ やしそば	ジャンボぎょうざ くだもの：れいとうみかん	○	とりにく イカ ぶたにく だいず みそ	あぶら めん ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし にら にんにく キャベツ しいたけ みかん	577 26.5	世界の料理 中国
4	水	ツナトースト	カミカミサラダ クリームシチュー	○	ツナ チーズ イカ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん マッシュルーム どうもろこし こまつな	600 24.3	虫歯予防デー かみかみ給食
5	木	ごはん	おろしハンバーグ からしあえ みそしる	○	だいず とりにく ぶたにく どうふ おから どうにゅう ハム あぶらあげ ワカメ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごまあぶら	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり もやし はくさい ねぎ こまつな	608 30.4	注目の食材 おから
6	金	ごはん	サケのホイル焼き しんじやがのそばろに みずなのみそしる くだもの：かわちばんかん	○	サケ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ パター あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん グリーンピース みずな だいこん えのき かわちばんかん	574 23.3	旬の食材 河内晩柑
9	月	かやくごはん	ぶたにくとだいこんのにつけ はくさいとジャコのあえもの	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ さつまあげ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく ごま	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん しいたけ はくさい こまつな	585 24.5	注目の食材 ちりめんじゃこ
10	火	うめおかかごはん	いわしのたつたあげ ごまあえ けんちんじる ブドウゼリー	○	かつおぶし いわし とりにく どうふ かんてん	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さとう こんにやく じゃがいも	カリカリうめ しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ ブドウジュース	588 24.0	行事食 入梅
11	水	ホットドッグ	スパイシーまめ こまつなときのこの クリームスープ	○	ウインナー だいず とりにく ベーコン しろいんげんまめ どうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ パター こむぎこ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こまつな	639 29.6	旬の食材 きゅうり
12	木	ピラフの クリームソースかけ	ジャーマンポテト くだもの：すいか	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく すいか	584 18.2	旬の食材 すいか
13	金	ごはん	ホキのあまからあげ おかかあえ きのこあけのみそしる	○	ホキ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん えのき しめじ ねぎ	580 25.5	注目の食材 ホキ
16	月	ごはん かみかみつくだに	ごもくたまごやき キャベツのおかかあえ みそしる くだもの：れいとうみかん	○	ちりめんじゃこ かつおぶし しおコンブ とりにく ひじき たまご どうふ みそ ワカメ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな どうもろこし えのき ねぎ れいとうみかん	608 30.0	注目の食材 たまご
17	火	ちゅうかどん	レパールのちゅうかふうみあげ あおなとたまごのスープ	○	ぶたにく イカ ぶたレバー とりにく たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい こまつな	601 27.9	注目の食材 豚レバー
18	水	ピザトースト	ポテトとチキンのサラダ コーンポタージュ	○	ハム ベーコン チーズ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しよくパン パター あぶら じゃがいも さとう コーンスターチ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり にんじん どうもろこし	573 25.4	旬の食材 どうもろこし
19	木	ごはん	とうふのこぼんあげ わふうサラダ だいこんとじゃがいものみそしる	○	とりにく ひじき とうふ ワカメ あぶらあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん こまつな	571 23.0	注目の食材 豆腐
20	金	ごはん	サバのごまみそだれ ごもくきんぴら みそしる くだもの：メロン	○	サバ みそ とうふ あぶらあげ ワカメ	こめ むぎ さとう ごま しらたき あぶら	しょうが にんじん ごぼう れんこん キャベツ ねぎ メロン	575 25.1	旬の食材 メロン
21	土	ハヤシライス	オニオンドレッシングサラダ フルーツパンチ	○	とりにく ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター ごま さとう	にんにく しょうが にんじん グリーンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな もやし もも みかん パイン レモン	607 20.0	旬の食材 グリーンピース
23	月	振替休業日							
24	火	キムチチャーハン	スタミナサラダ とうふとわかめのスープ	○	たまご ぶたにく とりにく ベーコン とうふ ワカメ	あぶら こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ ごま	キムチ ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ こまつな	570 23.3	注目の食材 ブロッコリー
25	水	カレーライス	こまつなサラダ みかんアンニン	○	とりにく ツナ かんてん どうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース こまつな きゅうり キャベツ みかん	605 18.9	注目の食材 小松菜
26	木	クアージュシー	ししゃものスパシーあげ きりぼしだいこんのごまあえ とんじる	○	ぶたにく コンブ ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごま こんにやく じゃがいも	しいたけ にんじん きりぼしだいこん こまつな キャベツ ごぼう だいこん	597 28.1	郷土料理給食 沖縄
27	金	ココアあげパン	★セレクト給食★	○	ベーコン レンズまめ	あぶら さとう じゃがいも マカロニ パン	キャベツ もやし きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ にんにく セロリ だいこん トマト みかん	609 17.2	セレクト給食
27	金	きなこあげパン		○	ベーコン レンズまめ きなこ	あぶら さとう じゃがいも マカロニ パン	キャベツ もやし きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ にんにく セロリ だいこん トマト みかん	609 18.2	セレクト給食
30	月	にしよくごはん	さんがやき はるさめのいためもの すましじる	○	たまご とりにく あじ みそ かつおぶし とうふ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ しそ にんじん もやし こまつな	570 31.1	旬の食材 あじ

★ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

※感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
※献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。