

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

感謝の気持ちをこめて食事をしよう

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 からだのちょうしを ととのえる		
1	日								
2	月	開校90周年式典のため給食はありません。							
3	火	文化の日 							
4	水	かいだん	ごまあえ ごんさいのみそしる	○	ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ かたくり こめ さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな キャベツ もやし しいたけ ごぼう ねぎ	570 26.0	文化の日給食 ～開校井～
5	木	まるパン	キャベツいっぱいメンチ ごまドレサラダ やさしいスープ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん もやし とうもろこし こまつな	613 25.1	★旬の食材 キャベツ
6	金	ごはん かみかみつくだに	アジとれんごんのつくねやき カミカミサラダ いなかじる くだもの：みかん	○	ちりめんじゃこ かつおぶし コンブ あじ とりにく ワカメ ぶたにく だいず たまご みそ さきいか とうふ あぶらあげ	こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん みかん	652 30.2	いい歯の日 ～カミカミ 給食～
7	土								
8	日								
9	月	ひじきとだいずのごはん	サケのしおやき キャベツとえのきのおひたし さつまじる	○	ひじき だいず あぶらあげ サケ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく さつまいも	にんじん えのき キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	565 24.7	サケの日給食 ～サケの しおやき～
10	火	ごはん	カツオのごまソースかけ おひたし とんじり	○	かつお かつおぶし ぶたにく みそ だいず とうふ	こめ むぎ あぶら かたくり こめ ささとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	610 36.9	★旬の食材 かつお
11	水	こまつなビスキュイパン		○	ひよこめめ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう たまご じゃがいも パター こむぎこ	きゅうり キャベツ だいこん バセリ にんじん レモン たまねぎ エリンギ とうもろこし こまつな	582 20.8	注目の食材 チーズ
		こうちやメロンパン			カントリーサラダ コーンチャウダー	ひよこめめ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう たまご じゃがいも パター こむぎこ	きゅうり キャベツ だいこん バセリ にんじん レモン たまねぎ エリンギ とうもろこし	617 22.4
12	木	ごはん	ぎせいのとうふ はくさいのにびたし みそしる	○	ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん はくさい こまつな だいこん ねぎ	565 25.8	★旬の食材 はくさい
13	金	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：りんご	○	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 バセリ にんにく りんご	580 17.8	★旬の食材 りんご
14	土								
15	日								
16	月	とりごぼうごはん	にくじゃが だいこんのみそしる くだもの：みかん	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら さとう しらす じゃがいも ごま	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ みかん	590 23.6	★旬の食材 だいこん
17	火	こまつなフランス	タラのトマトソースかけ こまつなコールスロー こまつなシチュー	○	チーズ たら とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン オリーブオイル こむぎこ かたくり こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	こまつな にんにく たまねぎ しめじ トマト キャベツ とうもろこし にんじん マッシュルーム	585 27.0	小松菜一斉 給食の日
18	水	チキンカレー	りんごとキャベツのサラダ フルーツかんてん	○	とりにく かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ 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 キャベツ きゅうり りんご レモン もも みかん バイン	604 17.5	注目の食材 トマト
19	木	ちゅうかどん	もやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ	○	とりにく イカ たまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくり こめ あぶら ごま	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし こまつな とうもろこし にんじん	553 25.8	★旬の食材 いか
20	金	とりなはんうどん	イカのかりとあげ まめのサラダ くだもの：りんご	○	かつおぶし とりにく あぶらあげ イカ ひよこめめ	あぶら かたくりこ うどん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが きゅうり バセリ りんご	574 34.5	ローリング ストック給食 (国)
21	土								
22	日								
23	月	勤労感謝の日  ありがとう！							
24	火	ごはん じゃことひじき のふりかけ	サバのしおやき はくさいのにびたし ずましじる くだもの：みかん	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし サバ とうふ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	はくさい こまつな にんじん ねぎ みかん	604 27.9	◆記念日◆ だいで味わう 和食の日
25	水	きなこあげパン	A B C スープ コーンサラダ くだもの：みかん	○	きなこ ぶたにく ベーコン ハム	コッペパン あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな バセリ とうもろこし きゅうり みかん	570 20.5	★旬の食材 みかん
26	木	こまつなピリから チャーハン	わかさぎのからあげ わかめスープ くだもの：りんご	○	とりにく みそ わかさぎ ベーコン とうふ ワカメ	あぶら こめ さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな りんご	572 23.1	★旬の食材 わかさぎ
27	金	カレーそばうどん	だいずとごきかなのあげに はくさいスープ	○	ぶたにく とりにく たまご だいず ちりめんじゃこ ベーコン ワカメ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ はくさい えのき こまつな	634 29.8	★旬の食材 だいず
28	土								
29	日								
30	月	いわいずし	とりにく のからあげ とうふとえのきのしる クッキー	○	のり たまご とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ バター	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん えのき さやえんどう しょうが こまつな	616 28.6	開校記念日 お祝い給食

★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。