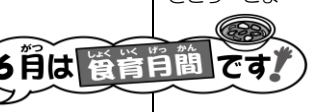
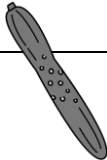
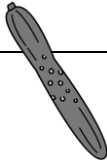




日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分 g	
2	月	ビビンバ くき 茎わかめのナムル チゲスープ オレンジ 	ぶた肉 大豆 たまご 茎わかめ あさり みそ 豆ふ	米 麦 さとう ごま油 ごま油	しょうが ぜんまい たけのこ にんじん 小松菜 もやし 大豆もやし きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ漬け ねぎ オレンジ	587 26.9 2.7	ビビンバ あまからくいためたにく と、やさい・たまごをこ はんといっしょにたべま す。
3	火	ごはん イカのかりん揚げ あ 変わりきんぴら か 大根と油揚げのすまし汁 だいこん あぶら あ じる	イカ ぶた肉 ちりめんじゃこ 豆ふ 油揚げ	米 麦 でん粉 油 じゃがいも ごま さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 しめじ 小松菜 	574 27.2 1.7	かわりきんぴら ごぼうやれんこんのほかに、 じゃがいもやちりめ んじゃこをつかいます。
4	水	マヨコーンドッグ フレンチサラダ クラムチャウダー パイナップル	ハム ピザチーズ とり肉 あさり 牛乳 豆乳 生クリーム	コッペパン マヨネーズ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 マッシュルーム パイン	583 25.6 2.4	あじさいかんてんボンチ クランベリージュース・ アセロラジュース・ぶど うジュース、3しゅるいの ジュースをつかって、 3しゅくのかんてんボン チをつくります。
5	木	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ こまつな だいご 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ 	とり肉 ベーコン ぶた肉 ピザチーズ たまご 青大豆 大豆 粉寒天	米 麦 バター 油 じゃがいも さとう ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ピーマン 赤パプリカ キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン クランベリージュース アセロラジュース ぶどうジュース	600 23.5 1.7	
6	金	《そら豆さやむき：1年生》 ねんせい ひじきごはん ほっけの塩焼き しおや ゆでそら豆 眞沢山みそ汁 まめ くだくさん じる	ひじき 油揚げ とり肉 ほっけ ぶた肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも あられ麴	しいたけ ごぼう にんじん そら豆 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜 	560 28.9 2.6	ゆでそらまめ 1ねんせいが、そらまめ のさやむきをしてくれま す。
9	月	ぶたにく ごもくどん 豚肉の五目丼 えのきとかまぼこの酢みそ和え す あ けんちん汁 河内晩柑 じる かわちばんかん	ぶた肉 かまぼこ 茎わかめ ちりめんじゃこ みそ 豆ふ	米 麦 油 つきこんにやく さとう でん粉 ごま さといも こんにやく	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース えのき もやし 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 河内晩柑	575 23.7 2.3	ぶたにくのごもくどん 「ごもく」は「たくさ ん」といういみです。ぶ たにくと、たくさんのぐ さいでつくったあんかけ を、ごはんにかけてたべ ます。
10	火	 五目チャーハン（えび） レバーのごまだれがらめ こまつな ちゅうか あ もやしと小松菜の中華和え はるさめ とうふ 春雨と豆腐のスープ	たまご ぶた肉 えび レバー ベーコン 豆ふ	油 米 麦 ラード でん粉 さとう ごま油 ごま はるさめ	ねぎ しいたけ にんじん たけのこ しょうが にんにく 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ なら	563 25.2 2.3	
11	水	《にゅうばいこんだて 入 梅 献立》 ごはん いわしのかば焼き ゆ キャベツの香り かお あ 和え どうにゅう い 豆乳入りみそ汁 こだま 小玉スイカ	まいわし 生揚げ みそ 豆乳 	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま 	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 小玉スイカ	591 24.4 2.3	にゅうばいこんだて 6がつ11にちは「にゅ うばい」で、「つゆのきせ つにはいるひ」であると いわれています。 このじきにとれるいわし は、あぶらがのっていて おいしいです。 
12	木	シナモントースト ポークビーンズ マセドアンサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ハム	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	にんじん 玉ねぎ トマト缶 パセリ きゅうり 黄パプリカ ホールコーン キャベツ	619 23.5 2.4	
13	金	 小松菜ごはん さば いちやほ じゃが芋とさつま揚げの あ 旨め煮 らく に 豆腐団子汁 とうふだんご じる メロン	おかか サバ文化干し さつま揚げ 豆ふ とり肉 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも つきこんにやく さとう でん粉	小松菜 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 もやし しいたけ なら ねぎ メロン	608 25.6 2.4	とうふだんご じる とうふ・ひきにくをこね て、まるめて、とうふだ んごをつくります。
16	月	ジャージャーめん はるま 春巻き たまご 卵とわかめのスープ	ぶた肉 大豆 みそ 豆ふ あさり たまご わかめ	蒸し中華めん ごま油 油 さとう でん粉 はるさめ 春巻きの皮 じゃがいも	もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが えのき なら キャベツ	596 27.6 2.4	ジャージャーめん にくみそを、ちゅうかめ んにからませてたべり ょうりです。
17	火	《きょうどのりょうり み えげん 三重県》 ごはん 鮭フライ さけ ちゃつ そうへい汁 じる かわちばんかん 河内晩柑 	サケ 油揚げ 糸こんにふ ぶた肉 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま さといも	しいたけ 大根 れんこん にんじん にんにく ごぼう 玉ねぎ たけのこ わけぎ 小松菜 河内晩柑	641 26.5 1.3	ちゃつ だいこんやにんじんをつ かった、さんみのあるに ものです。
18	水	しそごはん とり肉の にく ピリ から や 辛焼き キャベツのおかか あ 和え じる すりごまみそ汁	とり肉 ちりめんじゃこ おかか ぶた肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう じゃがいも ごま	しそ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし えのき 大根 小松菜	562 25.5 2.0	そうへい じる とりがらでしをと、 みそであじつけします。

19	木	ピザドッグ にんじんのレモンドレッシングサラダ コーンクリームスープ バナナ		ハム ベーコン ピザチーズ ツナ 牛乳 豆乳 生クリーム	コッペパン バター 油 さとう マーガリン 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 パセリ クリームコーン バナナ	616 23.3 2.3	ピザドッグ ピザのぐを、コッペパン にはさんでやきます。 
20	金	ごはん のりごまふりかけ にくじゃがコロッケ いとかんてん糸寒天とハムの和え物 あもの豆腐のみそ汁		おかか のり ぶた肉 大豆 ハム みそ 糸寒天 豆腐	米 麦 ごま さとう 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ	620 22.8 2.2	にくじゃがコロッケ じゃがいもをつぶして、 にくやしらたき・やさ いといっしょにコロ ックにします。
21	土	《 ^{がっこうこうかい} 学校公開》 ごぼうピラフ たら ^{たら} のチーズピカタ こまつな小松菜のコンソメスープ		ベーコン たら 粉チーズ たまご とり肉	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん ごぼう 玉ねぎ ホールコーン しょうが キャベツ 小松菜	545 25.1 2.0	たらちのチーズピカタ たらに、こむぎこをま ぶして、たまごとこな チーズをつけてやき ます。
24	火	ごはん ししゃものごま揚げ ひじきとコーンの甘酢 ^{あますあ} 和え せんぎ ^{せんぎ} やさしい千切り野菜のかきたまみそ汁 ^{しる} メロン		ししゃも たまご ひじき 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 ごま 油 さとう でん粉	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん 大根 だけのこ えのき ねぎ 小松菜 メロン	604 28.5 2.4	ルガイユ・ソシス ソーセージをつかつた トマトあじのりょうり です。ごはんといっしょ にたべます。
25	水	《 ^{せかい} 世界の料理 ^{りょうり} ：レユニオン島 ^{とう} 》 ガーリックライス ルガイユ・ソシス まめい ^{まめい} 豆入りコロコロサラダ カレー・プレ		ベーコン ウィンナー 大豆 レッドキドニービー ンズ とり肉 ひよこ豆	米 麦 オリーブ油 ごま 油 さとう ABC マカロニ	にんにく パセリ 玉ねぎ トマト缶 赤パプリカ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 	615 23.6 2.4	カレー・プレ とりにくがはいった、カ レースープです。
26	木	わかめごはん もうかざめのさざれ ^や 焼き キャベツとこまつな小松菜のごま ^あ 和え やさしい ^{やさしい} 野菜たっぷり汁 ^{しる} かわちばんかん河内晩柑		炊き込みわかめ モウカザメ ハム 油揚げ 豆腐	米 麦 パン粉 マヨネーズ 油 さとう ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 大根 もやし えのき 葉ねぎ 河内晩柑	588 24.3 2.1	もうかざめのさざれやき もうかざめに、マヨネー ズとパンこをまぶして、 やきます。
27	金	《 ^{にのえ} 二之江 ^え ベーカリー》 チーズパン ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉とキャベツのスープ煮 ^に アスパラサラダ さくらんぼ		牛乳 豆乳 ダイスチーズ ベーコン	強力粉 小麦粉 さとう バター じゃがいも ごま 油 ペンネ	小松菜 セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス ホールコーン さくらんぼ	582 25.5 2.1	チーズパン ダイスチーズをきじにま ぜこんだパンです。 
30	月	ひやしうどん こまつな小松菜とハムの辛 ^{から} し ^あ 和え ^{いち} 芋もち オレンジ		おかか とり肉 かまぼこ わかめ ハム ダイスチーズ	うどん さとう ごま油 油 じゃがいも でん粉	小松菜 にんじん ねぎ しめじ もやし ニューサマーオレンジ	576 27.4 2.4	ひやしうどん あまからくにたあぶらあ げがはいっています。つ めたいつゆといっしょに たべます。
牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。					平均栄養価 エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.5 g 塩分 2.2 g 			

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ えいせい き っ
食事の衛生に気を付けよう

【できていますか？チェックしてみましょう】

- ☐ 手は石けんをつけてきれいに洗っている
- ☐ 手洗い後は、清潔なハンカチを使用している
- ☐ 爪は短く切っている
- ☐ 配膳前・片付け後は、配膳台をふいている
- ☐ 食事をする机やその周り（床など）はきれいにしている

