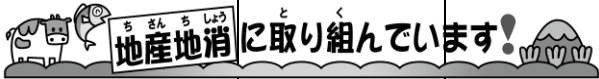
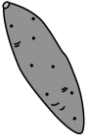




日	曜日	こ　　ん　　だ　　て	お　　も　　な　　材　　料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分　g	
2	火	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ 	ぶた肉　あさり 豆ふ　大豆 ちりめんじゃこ わかめ　とさかのり	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま油 さつまいも 水あめ　ごま	にんにく　しょうが しいたけ　玉ねぎ にんじん　たけのこ チンゲンサイ　きゅうり キャベツ　もやし　大根 ホールコーン	645 26.4 2.0	<u>いもとじゃことだいすのあげに</u> さつまいもと、だいす・ちりめんじゃこをあげて、あまからいたレとあえます。
3	水	こぎつねごはん　五目たまご焼き ほうれん草とちくわの和え物 みそ汁　冷凍みかん	とり肉　油揚げ 大豆　ひじき たまご　ちくわ きざみり　豆ふ みそ	米　麦　油 ごま　さとう 板こんにやく さつまいも	にんじん　玉ねぎ　大根 ほうれん草　もやし しいたけ　冷凍みかん 	618 26.4 2.5	<u>やさしいりつけめん</u> めんを、たくさんのだいすいがはいったみそあじのスープにつけてたべます。
4	木	野菜入りつけめん　ジャンボぎょうざ もやしときゅうりの中華和え グレープフルーツ 	ぶた肉　みそ　ハム	蒸し中華めん ごま油　油 すりごま ぎょうざのかわ でん粉　ごま	にんにく　しょうが にんじん　玉ねぎ キャベツ　もやし　にら しいたけ　大豆もやし 小松菜　きゅうり ぜんまい グレープフルーツ	574 24.4 2.2	<u>ジャンボぎょうざ</u> きゅうしょくしつで、一つ一つ、つつんであげました。
5	金	ごはん　わかめの炒め煮 鮭のごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら　さと芋と油揚げのみそ汁	わかめ　おかか サケ　みそ　ぶた肉 さつま揚げ　油揚げ	米　麦　油 ごま油 卵無マヨネーズ すりごま ねりごま つきこんにやく さとう　さといも	ねぎ　ごぼう　にんじん れんこん　大根 さやえんどう　玉ねぎ しめじ　小松菜 	568 26.2 2.2	<u>さけのごまマヨネーズやき</u> マヨネーズ・すりごま・ねりごまを、かけてやきます。
6	土	ポークキャベツドッグ ポテトのにんにくバター炒め ABC マカロニスープ	ぶた肉　ベーコン	コッペパン 油　さとう ごま油　すりごま じゃがいも バター ABC マカロニ	にんじん　キャベツ もやし　しめじ　しそ葉 にんにく　しょうが ホールコーン　パセリ 玉ねぎ　トマト缶	550 23.0 2.7	<u>ポークキャベツドッグ</u> ぶたにく・キャベツ・もやし・しめじ・しそなどを、コッペパンにはさみます。
9	火	ごはん 大豆コロッケ　ツナとわかめの和え物 せんぎ野菜のかきたまみそ汁　梨	大豆　ぶた肉 ひじき　わかめ ツナ　豆ふ　たまご みそ	米　麦 じゃがいも　油 小麦粉　パン粉 卵無マヨネーズ でん粉	にんじん　キャベツ きゅうり　えのき 玉ねぎ　大根　ねぎ 小松菜　梨	644 23.7 2.2	
10	水	ハムチーズトーストサンド めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ　ぶどう 	ハム　ピザチーズ めひかり　ベーコン 白いんげん豆 豆乳　牛乳 生クリーム	無塩パン　バター 小麦粉　油 じゃがいも さとう　米粉	キャベツ　にんじん きゅうり　ホールコーン 玉ねぎ　かぼちゃ ぶどう	584 25.4 2.0	<u>めひかりのスパイシーあげ</u> めひかりに、チリパウダーやカレーなどをまぶしてあげます。
11	木	《郷土料理：岩手県》 ごはん　鮭の南部焼き 切り干し大根のしゃきしゃきあえ ひつつみ　梨 	サケ　茎わかめ とり肉　ちくわ 油揚げ	米　麦　ごま 黒ごま　ごま油 さとう　中力粉 じゃがいも	しょうが　にんじん 切干し大根　きゅうり キャベツ　もやし　大根 しいたけ　しめじ ねぎ　小松菜　梨	599 28.9 2.1	<u>さけのなんぶやき</u> ごまをまぶしたものです。 <u>ひつつみ</u> こなとみずをねって、ゆでたひつつみがしるに、はいています。
12	金	きのこピラフ　レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ	ぶた肉　ウィンナー ぶたレバー　大豆 ツナ　ベーコン 粉チーズ	油　バター　米 麦　でん粉　米粉 油　ごま　さとう じゃがいも	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　しめじ えのき　ホールコーン パセリ　しょうが にんにく　キャベツ きゅうり　赤パプリカ 枝豆　レモン　セロリ トマト　トマト缶	571 23.9 2.2	<u>まめまめサラダ</u> だいすとえだまめをつかったサラダです。 まめは、たんぱくしつがほうふです。
16	火	ごはん　ひじきとじゃこのふりかけ 鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 	ひじき ちりめんじゃこ サバ　おかか ぶた肉　生揚げ みそ	米　麦　さとう ごま　油 さつまいも	しょうが　にんにく ねぎ　小松菜　キャベツ にんじん　もやし　ごぼう 大根　えのき	559 26.1 1.6	<u>たまごチャーハン</u> たまごや、とりにく・ねぎなどを、ごはんといためあわせます。 <u>いかとポテトのチリソース</u>
17	水	たまごチャーハン いかとポテトのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご　とり肉 イカ　ハム ぶた肉　豆ふ	米　麦　油 でん粉 じゃがいも ごま油　さとう はるさめ　ごま	葉ねぎ　にんにく しょうが　ねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり もやし　しいたけ 玉ねぎ　たけのこ 小松菜	604 26.5 2.9	いかとじゃがいもをあぶらであげて、ケチャップやねぎなどでつくったチリソースとからめます。
18	木	ごはん　ムロあじとれんこんのつくね焼き 小松菜と茎わかめの一味醤油和え みそけんちん汁　ぶどう 	あじ　とり肉 豆ふ　みそ 茎わかめ　おかか 油揚げ　みそ	米　麦　でん粉 さとう　パン粉 ごま　ごま油 油　さつまいも	しょうが　れんこん　ねぎ 小松菜　キャベツ　もやし にんじん　ごぼう　大根 玉ねぎ　しめじ　ぶどう	588 25.1 1.9	<u>ムロあじとれんこんのつくねやき</u> ムロあじのすりみやとりにく・とうふ・れんこん・みそなどを、こねてやきます。

19	金	こまつな 小松菜ビスキュイパン ぎょかい 魚介のチャウダー キャベツとコーンのソテー パナナ		たまご タコ イカ あさり 牛乳 豆乳 生クリーム ハム	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも マーガリン	小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン パナナ	571 24.5 2.0	こまつなビスキュイパン パンに、こまつながはい ったクッキーきじをのせ てやきます。
22	月	ひがんでて 《お彼岸献立》 にく 肉うどん ごま和え おはぎ (きな粉・小豆)		ぶた肉 なんと 油揚げ ハム 小豆 きな粉	油 冷凍うどん さとう ねりごま ごま 米 もち米 さとう	ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ	584 26.3 2.4	おはぎ ごはんて、あずきのあん をつつみ、きなこをまぶ します。
24	水	バターライス えびチキントマトソース ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ		とり肉 あさり エビ サワークリーム 粉チーズ ベーコン 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう はちみつ じゃがいも ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	642 22.1 1.8	えびチキントマトソース えびやとりにく・たまね ぎなどを、ケチャップ・ デミグラスソースといっ しょにこんで、ソース をつくります。
25	木	ねんせい 《5年生：バイキング給食》 こちく 五目ツナごはん なまあ ふたにく いた 生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁		ツナ ぶた肉 生揚げ みそ とり肉 豆ふ わかめ	米 麦 さとう ごま 油 でん粉	ごぼう しいたけ にんじん しょうが だけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜	580 274 2.0	バターライスといっしょ にたべます。 
26	金	せかい りょうり 《世界の料理：メキシコ ・ニ之江ベーカリー》 ポリージョ チリコンカン セビーチェ オレンジ		牛乳 豆乳 大豆 ぶた肉 ベーコン 生クリーム イカ タコ	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ オレンジ	583 27.1 2.4	ポリージョ しおあじのパンです。き ゅうしょくしつで、てづ くりします。
29	月	ごはん ししゃものから揚げ キャベツのおかか和え にくじゃが なし 肉じゃが 梨		ししゃも おかか 油揚げ ぶた肉	米 麦 でん粉 油 さとう じゃがいも しらたき	しょうが にんにく キャベツ にんじん えのき しいたけ だけのこ 玉ねぎ さやいんげん 梨	606 25.6 1.9	にくじゃが ぶたにく・じゃがいも・ にんじん・しらたきなど をにこんでつくります。
30	火	さつま芋ごはん ぎせい豆腐 こまつな から あ こちくじる 小松菜の辛し和え 五目汁 ぶどう		豆ふ ぶた肉 たまご とり肉 油揚げ	米 麦 さつまいも ごま 油 さとう 板こんにゃく じゃがいも	しいたけ にんじん ねぎ 白菜 もやし 小松菜 大根 えのき ぶどう	568 25.0 2.4	ぎせい豆腐 たまご・とうふ・しいた け・にんじんなどをまぜ て、やきます。
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 592 k c a l 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

時間を守って食べよう。

時間内に準備から片付けまでできていますか。

食べる時間は確保できていますか。

【できていますか？チェックしてみましょう】

□給食当番は、チャイムが鳴ったらすぐに手を洗い、

白衣を着ている。

□配膳台の準備は協力して行っている。

□配膳の流れはスムーズにできている。

□食事の時間は十分に確保できている。

□時間内に食べ終わっている。

