



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	木	ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリ油揚げとキャベツのごま和え 臭だくさんみそ汁 りんご	さんま こんぶ 油揚げ とりにく みそ	米 麦 さとう すりごま ごま 油 板こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ 水菜 りんご	585 23.5 2.2	さんまのまつまえに さんまはあきがしゅんで す。こんぶをつかってに こみました。 
3	金	《郷土料理：福井県・4年生バイキング給食》 ソースカツ丼 麩の辛し和え うち豆入りみそ汁	ぶた肉 みそ とうふ 大豆	米 麦 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま 板麩 すりごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり もやし 大根 えのき 小松菜 	619 24.4 1.4	ソースカツどん ふくいけんのきょうど りです。カツにあま からいたしをからめま す。
6	月	《お月見献立》 吹き寄せごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ白玉汁 みかん	油揚げ とうふ ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さつまいも さとう でん粉 小麦粉 白玉粉 板こんにゃく	にんじん しいたけ しめじ さやいんげん 玉ねぎ もやし 白菜 大根 えのき かぼちゃ みかん	606 22.9 2.2	10がつ6かはおつきみ です。まんげつにみたて て、かぼちゃをつかった しらたまを、すましじる にいれました。
7	火	はっほうさいめん 八宝菜麺 春雨サラダ 中華コーンスープ	ぶた肉 イカ 茎わかめ とり肉 とうふ	蒸し中華めん ごま油 油 でん粉 はるさめ さとう ごま じゃがいも	しいたけ にんじん だけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン 小松菜	561 24.0 2.4	はっほうさいめん たくさんのぐざいをつか ったあんかけを、めん にかけてたべます。 
8	水	くりごはん マスの塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	マス みそ おかか ぶた肉 生揚げ わかめ	米 もち米 粟 さとう ごま 油 板こんにゃく 里芋 でん粉 あられ麩	キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ みかん	551 26.7 2.2	くりごはん くりは、あきのたべもの としてゆうめいです。 あまくにて、ごはんにま ぜました。
9	木	フィッシュバーガー ポテトサラダ キャベツスープ オレンジ	メルルーサ ハム とり肉	胚芽パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	574 28.3 2.6	フィッシュバーガー さかなのフライには、メ ルルーサというさかなを つかっています。
10	金	《2年生バイキング給食》 ごはん 五目たまご焼き もやしとちくわの一味和え 豚汁	とり肉 大豆 ひじき たまご ちくわ ぶた肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも 板こんにゃく	にんじん ねぎ 小松菜 もやし ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ	593 27.1 2.1	チキンライス とりにくやたまねぎを、 ごはんにまぜこみ、ケチ ャップであじつけしま す。
14	火	チキンライス わかさぎのガーリック揚げ にんじんとハムのサラダ 小松菜のコンソメスープ	とり肉 わかさぎ ハム ウィンナー	米 麦 パター 油 でん粉 さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 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 ホールコーン 小松菜	564 23.5 2.4	わかさぎのガーリックあ げ にんにくでしたあじをつ けて、でんぶんをまぶし てあげます。
15	水	チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルトポンチ	とり肉 レンズ豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも さとう マーガリン 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご	634 23.2 1.6	ヨーグルトポンチ ヨーグルトと、みかんか ん・パインかん・おうと うかん・りんごをあえま す。
16	木	シナモントースト 鶏肉とタコのトマト煮 サイコロサラダ バナナ	とり肉 まだこ 大豆 生クリーム	食パン パター グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	610 23.7 2.5	シナモントースト シナモンというスパイス をバターとまぜて、パン にぬります。
17	金	《たてわり班給食・お弁当給食》 のりちやめし とりの照り焼き イカのかりん揚げ 五目きんぴら キャベツの塩昆布和え	青のり とり肉 イカ 塩昆布	米 麦 ごま でん粉 油 じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	592 25.0 2.5	17にちは、たてわりは んきゅうしょくです。 おべんとうを、きゅうし ょくしつで1つ1つつめ て、てづくりします。
20	月	ハムとさつまいものピラフ レバーのケチャップソース和え コールスロー 小松菜とマカロニのスープ みかん	ハム レバー とり肉	バター 油 米 麦 さつまいも でん粉 さとう シェルマカロニ	玉ねぎ パセリ しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン セロリ かぼちゃ 小松菜 みかん	568 22.6 1.9	 

21	火	ごはん 揚げ大豆のごまからめ 鯖 さば のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め いた 千切り野菜のかきたま汁 せんぎ やさい	大豆 サバ ぶた肉 みそ たまご	米 麦 でん粉 油 さとう 水あめ ごま ごま油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん れんこん 大根 だけのこ えのき ねぎ 小松菜	581 28.0 1.8	フェイスジョアード まめとぶたにくをにこん だりょうりです。 パステウ にくやチーズ・たまねぎ を、ぎょうざのかわでつ つんであげます。
22	水	《世界の料理：ブラジル》 キャロットライス フェイジョアード カラフルサラダ パステウ	大豆 金時豆 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン ダイスチーズ	米 麦 バター 油 さとう ぎょうざの皮	にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり ホールコーン トマト缶	615 24.3 2.4	
23	木	三色丼 さんしょくどん 大学芋 だいがくいも なめこと白菜のみそ汁 はくさい しる	ぶた肉 大豆 たまご 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう でん粉 油 さつまいも 水あめ ごま	しょうが 小松菜 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 なめこ	638 24.0 1.9	さんしょくどん ひきにく・たまご・こま つなを、ごはんといっし よにたべます。
24	金	《にのえ》 チーズパン イカと大根のレモンドレッシングサラダ クラムチャウダー	豆乳 クリームチーズ ダイスチーズ イカ ベーコン とり肉 あさり 白いんげん豆 生クリーム	小麦粉 さとう バター ごま じゃがいも 油	小松菜 きゅうり キャベツ 大根 にんじん ホールコーン レモン 玉ねぎ	573 27.7 2.4	チーズパン こんげつの、にのえペー カリーは、チーズパンで す。 つぶしたじゃがいもと、 クリームチーズでつくっ たあんを、パンにつつん でやきます。
27	月	ごはん わかめそぼろ ししゃもの包み揚げ つつあ ハリハリ和え 肉豆腐 にくどうふ	とり肉 わかめ ししゃも ぶた肉 とうふ	米 麦 ごま油 さとう ごま 春巻きの皮 油 しらたき	しょうが 切干し大根 キャベツ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ 小松菜	604 27.3 2.2	
28	火	キムチチャーハン たらのジョン だいす 大豆もやしのナムル ミヨック	ぶた肉 たら たまご ツナ とうふ わかめ	米 麦 油 ごま油 小麦粉 ごま じゃがいも でん粉	ねぎ たけのこ しいたけ にんじん 白菜 もやし 大豆もやし 小松菜 きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ	575 29.2 2.7	たらのジョン こむぎことたまごをまぜ たきじを、たらにぬって やきます。
29	水	山菜うどん さんさい キャベツのおかか和え あ いなり寿司 いなり ぶどう	ぶた肉 ちくわ 凍りとうふ ひじき 油揚げ おかか	さとう 冷凍うどん 米 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 わらび 生ぜんまい 小松菜 もやし キャベツ ぶどう	599 24.6 2.4	さんさいうどん ぜんまい・わらび、2し ゆるいのさんさいをつか ったうどんです。
30	木	ヨーグルトトースト ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	ヨーグルト たまご 白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	無塩食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールコーン りんご	599 24.1 2.0	ヨーグルトトースト しょくパンに、ヨーグル ト・たまご・さとうなど をひたしてやきます。 パンは、しおのはいって いない、むえんしょくパ ンをつかいます。
31	金	ごはん えのきのなめたけ かぼちゃコロッケ じゃことキャベツの酢の物 す もの 大根のみそ汁 だいこん しる	とり肉 ひじき おから わかめ ちりめんじゃこ とうふ 油揚げ みそ	米 麦 さとう じゃがいも 油 ごま 小麦粉 パン粉 ごま油	えのきたけ かぼちゃ 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん 大根 しめじ 小松菜	587 23.5 2.3	
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 たんぱく質 塩分	592 k c a l 25.5 g 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

かたづ

『片付けをきちんとしよう』

きゅうしょく つく

給食を作ってくれた調理員さんに

かんしゃ きも

感謝の気持ちをもって

かたづ

きれいに片付けしましょう。

