



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		
1	月	ごはん 鮭フライ 変わりきんぴら 大根と油揚げのすまし汁	牛乳 サケ ぶた肉 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	※ 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 ごま さとう	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	624 27.4 1.8	かわりきんぴら じゃがいもや、ちりめん じゃこをつかったきんぴ らです。	
2	火	シナモントースト ポークビーンズ カラフルサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ハム	食パン バター さとう 油 じゃが芋 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 パプリカ ホールコーン キャベツ	609 23.0 2.4	シナモントースト シナモン・バター・さ とうをまぜて、しょくパン にぬってやきます。	
3	水	豚肉の五目丼 えのきとかまぼこの酢味噌和え けんちん汁 河内晩柑	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 茎わかめ ちりめんじゃこ みそ 豆腐	米 麦 油 つきこんにやく さとう でん粉 すりごま 油 里芋 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	571 23.0 2.4	あじさいかんてんポンチ あじさいのはなをイメ ジしたかんてんポンチで す。 クランベリージュース・ アセロラジュース・ぶ どうジュースをつかいま す。	
4	木	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 ダイスチーズ たまご 青大豆 大豆 粉寒天	米 麦 バター 油 じゃが芋 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 パプリカ キャベツ 小松菜 きゅうり ホールコーン クランベリージュース レモン汁 アセロラジュース ぶどうジュース	609 24.2 1.8		
5	金	《1年生：空豆のさやむき》 ひじきごはん ほっけの塩焼き ゆで空豆 真沢山みそ汁	牛乳 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 じゃが芋 あられ麩	しいたけ ごぼう にんじん 空豆 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜	559 28.8 2.4	ゆでそらまめ 1ねんせいが、そらま めのみそ汁をしてくれ ます。	
8	月	五目チャーハン(えび・たまご) レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	牛乳 たまご ぶた肉 えび ぶたレバー ベーコン 豆腐	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 にら	567 26.4 2.3	ごもくチャーハン えび・たまご・ねぎ・し いたけなどを、ごはん といためあわせませ す。	
9	火	ごはん こんぶとおかかのふりかけ 鯖の一夜干し じゃが芋とさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁 メロン	牛乳 おかか ちりめんじゃこ 昆布 サバ さつま揚げ 豆腐 とり肉 みそ	米 麦 ごま さとう 油 じゃが芋 つきこんにやく でん粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが 大根 もやし しいたけ にら ねぎ メロン	618 27.9 2.7	とうふだんごじる とうふ・とりひきにくを こねて、だんごをつくり ます。	
10	水	マヨコーンドック フレンチサラダ クラムチャウダー パイナップル	牛乳 ハム ピザチーズ とり肉 あさり 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	コッペパン 卵無マヨネーズ 油 さとう じゃが芋 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	589 25.9 2.4	マヨコーンドック ハム・コーン・マヨネ ーズをコッペパンにはさん でやきます。	
11	木	ごはん 鱈のかば焼き キャベツの香りあえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	牛乳 いわし 生揚げ みそ 豆腐	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 レモン汁 大根 玉ねぎ えのき 小松菜 小玉スイカ	589 24.2 2.4	いわしのかば焼き いわしをあげて、あま からいたすと、ごまをから めませす。	
12	金	チキンカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツミックス	牛乳 とり肉 大豆 粉チーズ ツナ	米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー ホールコーン みかん缶 パイ缶 黄桃缶	691 23.1 1.9	フルーツミックス みかんかん・パイか ん・おうとうかんごと、シ ロップをあわせませす。	
15	月	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	牛乳 おかか きざみのり ぶた肉 大豆 たまご ハム 糸寒天 豆腐 みそ	米 麦 ごま さとう 油 しらたき じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 もやし えのき ねぎ さくらんぼ	634 23.3 2.2	にくじゃがコロッケ にくじゃがのぐざいを、 コロッケにします。	
16	火	ジャージャーめん 春巻き 卵とわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 豆腐 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 じゃが芋	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 ねぎ たけのこ にら キャベツ えのき	586 27.1 2.2	ジャージャーめん みそであじつけたひき にくを、めんにかけてた べませす。	
17	水	しらすごはん とり肉のピリ辛焼き キャベツのおかか和え すりごまみそ汁	牛乳 しらす とり肉 おかか ぶた肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう じゃがいも すりごま	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	560 26.5 2.0	しらすごはん ごはん、むしたしらす をかけませす。	

18	木	ピザドック にんじんサラダ コーンクリームスープ バナナ	牛乳 ハム ベーコン ピザチーズ ツナ 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 レモン汁 クリームコーン ホールコーン パセリ バナナ	621 23.4 2.3	いかメンチ いかや、たまねぎ・にん じんなどを、こむぎこで まとめて、あげます。
19	金	《郷土料理：青森県》 ごはん いかメンチ 小松菜とにんじんの和え物 せんべい汁	牛乳 いか とり肉 大豆 たまご	米 麦 でん粉 小麦粉 さとう 油 ごま 南部せんべい	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし ごぼう えのき ねぎ	579 26.4 2.0	せんべいじる せんべいがはいたしたる ものです。 
20	土	《学校公開・給食あり》 ビビンバ チゲスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご 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 大豆もやし 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜キムチ漬 け ねぎ オレンジ	577 26.8 2.4	チゲスープ はくさいのキムチづけ や、とうふをつかった、 ピリからあじのスープで す。
23	火	ごはん ししゃものごま揚げ ひじきとコーンの甘酢和え 干切り野菜のかきたまみそ汁	牛乳 ししゃも たまご ひじき 豆ふ みそ	米 麦 小麦粉 ごま 油 さとう すりごま ごま油 でん粉	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ えのき ねぎ 小松菜	590 28.1 2.4	ししゃものごまあげ ししゃもに、しろごま・ くろごまがはいたところ もをつけてあげます。 
24	水	《世界の料理：インド》 ビリヤニ タンドリーチキン ひよこ豆のサラダ キャベツとレンズ豆のスープ オレンジ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ひよこ豆 レンズ豆	米 麦 油 ごま さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン オレンジ	553 23.6 2.3	ビリヤニ スパイスやにく・やさい をつかったたきこみこは んです。 タンドリーチキン とりにくを、ヨーグルト やカレーこであじつけし ます。 
25	木	わかめごはん もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	牛乳 炊き込みわかめ モウカザメ ハム 油揚げ 豆ふ	米 麦 卵無マヨネーズ パン粉 油 さとう ごま すりごま じゃが芋	パセリ 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	
26	金	《二之江ベーカリー》 チーズパン 豚肉とキャベツのスープ煮 アスパラサラダ さくらんぼ	牛乳 豆乳 ダイスチーズ ぶた肉 ベーコン	小麦粉 さとう バター じゃが芋 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 	575 24.5 2.1	チーズパン きじにダイスチーズをま ぜこみます。 じゃがいもやごまはい ります。
29	月	ひやしうどん 小松菜とハムの辛し和え 芋もち	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ハム ダイスチーズ	うどん さとう ごま油 油 じゃが芋 でん粉	小松菜 にんじん ねぎ しめじ もやし	554 27.4 2.4	ひやしうどん うどんに、ひえたつゆを かけてたべます。
30	火	ごぼうピラフ たららのハーブ焼き わかめサラダ 鶏肉と小松菜のスープ	牛乳 ベーコン スケソウダラ ツナ わかめ とり肉	米 麦 バター 油 さとう ごま じゃが芋	にんじん ごぼう 玉ねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり しょうが 小松菜	557 25.1 2.3	たららのハーブ焼き たららに、にんにくやパジ ル・パセリをつけてやき 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 たんぱく質 塩分	591 kcal 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

しょくじ えいせい き
食事の衛生に気をつけよう

しょくじ まえ て あら
食事の前は、しっかり手を洗いきれいなハンカチでふきましょう。

きゅうしょく た とき つくえ
給食を食べる時は、机のまわりをきれいにしましょう。