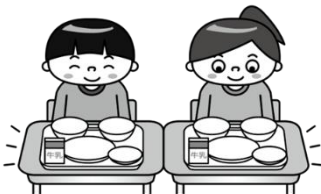


日	曜日	こ　　ん　　だ　　て	お　　も　　な　　材　　料			エネルギー	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	たん白質g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	塩分　g	
2	金	《たてわり班給食・お弁当給食》 のりちやめし 鶏のから揚げ　いかのカレー焼き 根菜の煮物　キャベツの塩昆布和え	牛乳　青のり とり肉　イカ 塩昆布	米　麦　ごま でん粉　油 こんにやく さとう	しょうが　にんにく にんじん　たけのこ ごぼう　キャベツ　もやし 小松菜	578 27.8 2.4	たてわりはんで、おべんとうをたべます。 みんなでなかよく・たのしく、たべましょう。
5	月	《3年生：バイキング給食》 いちごジャムトースト 鶏肉とたこのトマト煮　サイコロサラダ みかん	牛乳　とり肉 タコ　大豆 生クリーム	胚芽食パン 油　じゃが芋 小麦粉　ごま さとう	いちごジャム　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 みかん	566 25.7 2.4	とりにくとタコのトマトに とりにく・タコ・たまねぎ・じゃがいもなどをにこみます。
6	火	《ローリングストック給食》 ごはん　えのきのなめだけ かぼちゃコロッケ じゃことキャベツの酢のもの　大根のみそ汁	牛乳　とり肉 ひじき　おから ちりめんじゃこ 豆ふ　油揚げ わかめ　みそ	米　麦　さとう じゃが芋　油 ごま　小麦粉 パン粉　ごま油	えのき　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	585 23.0 2.3	えのきのなめだけ えのきを、だししょうゆ・さとうなどでにます。
7	水	はっほうさいめん　春雨サラダ 中華コーンスープ	牛乳　ぶた肉 イカ　茎わかめ とり肉　豆ふ たまご	蒸し中華めん ごま油　油 でん粉　はるさめ さとう　ごま じゃが芋	しいたけ　にんじん たけのこ　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	563 25.3 2.5	はっほうさいめん にくやイカ・たけのこ・はくさいなどがはいったあんかけを、めんにかけてたべます。
8	木	《わかくさ学級：バイキング給食》 ごはん　鮭のさざれ焼き 小松菜の辛し和え　大豆入りみそ汁	牛乳　サケ ハム　豆ふ　みそ 大豆	米　麦 卵無マヨネーズ パン粉　油 ごま油　じゃが芋	小松菜　もやし　にんじん キャベツ　大根　えのき	583 25.2 1.4	さけのさざれやき さけに、マヨネーズをぬり、パンこをまぶしてやきます。
9	金	《郷土料理：群馬県》 豆腐飯　五目たまご焼き もやしとちくわの一味和え　こしね汁	牛乳　豆ふ　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　さと芋 板こんにやく	しいたけ　にんじん さやいんげん　ねぎ 小松菜　もやし　ごぼう 大根	600 28.2 2.7	とうふめし とうふやごぼう・にんじんなどを、ごはんにまぜこみます。
13	火	照り焼きチキンバーガー ポテトサラダ　あさりのスープ	牛乳　とり肉 ハム　あさり ぶた肉	丸パン　さとう でん粉　油 じゃが芋	しょうが　キャベツ にんじん　きゅうり ホールコーン　にんにく 玉ねぎ　小松菜	550 29.3 2.7	こしねじる こんにやく・しいたけ・ねぎなどをつかったしるものです。
14	水	ごはん　わかめのにんにくしょうゆ炒め ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え　肉豆腐	牛乳　わかめ ししゃも　ハム ぶた肉　豆ふ	米　麦　ごま油 さとう 春巻きの皮　油 しらたき	にんにく　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	595 26.4 2.4	ししゃものつつみあげ ししゃもを、はるまきのかわでまいてあげます。
15	木	豆まめハヤシライス ごまドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳　ぶた肉 大豆　ひよこ豆 レンズ豆　わかめ 茎わかめ　ツナ	米　麦　油 中ざら糖 小麦粉　バター さとう　すりごま	にんにく　セロリ　玉ねぎ にんじん　マッシュルーム トマト缶　キャベツ きゅうり　もやし ホールコーン　みかん缶 パイン缶　黄桃缶	698 23.5 1.8	まめまめハヤシライス だいず・ひよこまめ・レンズまめをつかったハヤシライスです。
16	金	栗ごはん　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	牛乳　マス 西京みそ　おかか ぶた肉　生揚げ わかめ	米　もち米 むき栗　さとう ごま　油 板こんにやく さと芋　でん粉 あられ麴	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	554 27.1 2.2	くりごはん あきがしゅんのくりをにて、ごはんにまぜこみます。
19	月	豚キムチ丼　大豆もやしのナムル ミヨック	牛乳　ぶた肉 ツナ　豆ふ　わかめ	米　麦　油 さとう　ごま ごま油　じゃが芋	玉ねぎ　たけのこ にんじん　ねぎ 白菜キムチ漬け　小松菜 チンゲンサイ　もやし 大豆もやし　きゅうり しょうが　にんにく	558 23.9 2.2	ミヨック わかめスープのことで
20	火	ごはん　秋刀魚の松前煮 キャベツのごま和え 眞沢山みそ汁　りんご	牛乳　秋刀魚 昆布　とり肉 油揚げ　みそ	米　麦　さとう すりごま　ごま 油　板こんにやく	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	579 23.0 1.9	さんまのまつまえに さんまを、こんぶといっしょににこみます。
21	水	キャロットライス わかさぎのガーリック揚げ にんじんとハムのサラダ ABC マカロニスープ　オレンジ	牛乳　わかさぎ ハム　ウィンナー	米　麦　バター でん粉　油 さとう　じゃが芋 ABCマカロニ	にんじん　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　しょうが 玉ねぎ　小松菜　オレンジ	592 22.6 2.6	キャロットライス にんじんやバターといっしょにおこめをたきま

22	木	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さとう でん粉 油 さつま芋 水あめ 中ざら糖 黒ごま	しょうが 小松菜 にんじん 大根 白菜 なめこ ねぎ	641 24.5 2.0	さんしょくどん ひきにく・こまつな・たまごをつかったどんです。
23	金	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	牛乳 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 じゃが芋 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	590 23.6 1.8	ヨーグルトトースト ヨーグルト・ぎゅうにゅう・たまご・さとうなどに、パンをつけこんでやきます。
26	月	吹き寄せごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ キャベツのお浸し ごもくじろ みかん	牛乳 油揚げ 豆腐 とり肉 みそ おかか	米 麦 油 さつま芋 さとう でん粉 小麦粉 板こんにゃく じゃが芋	にんじん しいたけ しめじ さやいんげん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 大根 えのき みかん	606 24.6 2.6	ぶきよせごはん さつまいも・にんじん・しいたけなどをまぜこんだごはんです。
27	火	《世界の料理：ブラジル》 バターライス ムケッカ（えび） ピナグレッチャサラダ	牛乳 えび イカ たら 大豆 生クリーム とり肉	米 麦 バター オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 さとう	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	623 24.6 2.3	ムケッカ えびやイカ・たらがはいったトマトあじのシチューです。
28	水	ごはん 大豆のかりかり揚げ 鯖のカレー醤油焼き れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	牛乳 大豆 青のり サバ ぶた肉 みそ たまご	米 麦 でん粉 油 じゃが芋 つきこんにゃく さとう ごま油	しょうが にんじん れんこん 大根 たけのこ えのき ねぎ 小松菜	623 28.9 1.8	ピナグレッチャサラダ ピナグレッチャは、おすとやさいをあえたソースです。サラダにアレンジしました。
29	木	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 こまつなとマカロニのスープ みかん	牛乳 ハム 豚レバー とり肉	バター 油 米 麦 さとう さつま芋 でん粉 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	567 22.6 1.9	レバーのケチャップソースあえ レバーをあけて、ケチャップソースとあわせます。
30	金	きのこうどん いなり寿司 キャベツのおかか和え ぶどう	牛乳 ぶた肉 ちくわ 凍り豆腐 ひじき 油揚げ おかか	さとう 冷凍うどん 米 ごま	にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ まいたけ なめこ えのき ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし キャベツ 巨峰	584 23.4 2.4	きのこうどん しめじ・しいたけ・まいたけ・えのき・なめこをつかいます。
31	土	《音楽会・二之江バーカリー》 かぼちゃあんパン 鶏肉とパンネのクリーム煮 オレンジ	牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム	小麦粉 さとう バター 黒ごま さとう 油 じゃが芋 パンネ 米粉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム オレンジ	586 22.9 1.3	かぼちゃあんパン かぼちゃあんをパンにつつんでやきます。
★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	592 kcal 25.1 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。
さら かたづ
お皿はきれいに片付けていますか。
はいぜんだい ふ
配膳台はきれいに拭いていますか。
つく ひと かんしゃ き も かたづ
作ってくれた人に感謝の気持ちをこめて片付けをしましょう。

ローリングストック給食

こんげつ きゅうしょく
今月のローリングストック給食

6日（火）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 大根のみそ汁

【ローリングストックできる食材】
こめ むぎ 米 麦 かぼちゃ・じゃが芋・大根などの根菜類 その他調味料など

☆えのきのなめたけなど、市販でピン詰めで売られているものも、ローリングストックの食材として有効です。

