




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	
3	月	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	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン あさり とうにゅう なまクリーム	コッペパン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ホールコーン クリームコーン たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん こまつな マッシュルーム パイナップル	591 23.5 2.4	マヨコーンドッグ マヨネーズとコーン、たまねぎなどをコッペパンにはさんでやきます。
4	火	わかめごはん とり肉のさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく ハム あぶらあげ とうふ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ あぶら さとう こま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん もやし えのき はねぎ かわちばんかん	579 26.2 2.0	あじさいかんてんポンチ 6がつにさく「あじさい」のはなをイメージして、つくります。 クランベリー・アセロラ・ぶどう、3しゅるいのジュースをつかいます。
5	水	チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜とポリポリ大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく チーズ たまご だいず こなかんてん	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう でんぶん こま	たまねぎ 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 こまつな きゅうり ホールコーン クランベリージュース レモン アセロラジュース ぶどうジュース	619 24.0 1.7	
6	木	ごはん 鰯のかば焼き キャベツとにらのおかか和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	ぎゅうにゅう まいわし おかか なまあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こま	しょうが キャベツ にんじん もやし にら だいこん たまねぎ えのき こまつな こだまスイカ	593 25.4 2.1	6がつにとれるいわしは、「にゅうばいいわし」ともよばれます。 あぶらがのっておいしいです。
7	金	ビビンバ(たまご) 大豆もやしのナムル ミヨック オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ わかめ	こめ むぎ さとう こま こまあげ あぶら	しょうが ぜんまい たけのこ にんじん こまつな もやし にんにく だいずもやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ	563 24.2 2.4	
10	月	ごはん 小松菜ふりかけ 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	ぎゅうにゅう おかか サバ さつまあげ とうふ とりにく	こめ むぎ こまあげ あぶら さとう つきこんにゃく さとう でんぶん	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが だいこん もやし しいたけ にら ねぎ メロン	608 25.6 2.4	こまつなをたっぷりつかって、ふりかけをつくります。 こんげつは15かい、こまつながとうじょうします。
11	火	ピザトースト コーンクリームスープ にんじんのレモンドレッシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ とうにゅう なまクリーム まぐろのあぶらづけ	しょくパン バター あぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム クリームコーン パセリ にんじん キャベツ きゅうり こまつな レモン バナナ	622 23.4 2.4	のっぺいじる ぜんこくかくちで、したしまれているしるものです。 さともやでんぶんをいれることで、とろみがつくことがとくちょうです。
12	水	豚肉の五目丼 えのきとかまぼこの酢味噌和え のっぺい汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ くきわかめ みそ とりにく ちくわ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう つきこんにゃく でんぶん こま さといも いたこんにゃく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース えのき キャベツ もやし こまつな きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ねぎ かわちばんかん	573 23.4 2.3	
13	木	ジャージャーめん 春巻き 卵とわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ あさり たまご わかめ	ちゅうかめん こまあげ あぶら さとう でんぶん はるさめ はるまきのかわ 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 たまねぎ たけのこ ねぎ にら キャベツ えのき	560 24.5 2.4	ジャージャーめん めんじ、みそであじつけしたぐをからめてたべます。
14	金	《1年生：そら豆のさやむぎ》 ごはん ほっけ焼き ゆでそら豆 揚げ揚げのかりかり和え 真沢山みそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	そらまめ キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ	558 27.2 2.1	そらまめは、5~6がつがしゅんです。 さやがそらにむかってのびることから、「そらまめ」というなまえがつけました。
17	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 はるさめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび レバー ベーコン とうふ	あぶら こめ むぎ ラード でんぶん さとう こまあげ こま 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 だいずもやし もやし きゅうり こまつな たまねぎ きくらげ にら	570 25.5 2.3	1ねんせいがさやむぎをしてくれまます。 
18	火	《郷土料理：三重県》 ごはん しらすがけ 鮭のフライ ちゃつ そうへい汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう しらす サケ あぶらあげ いとこんぶ みそ ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま さといも	しいたけ だいこん れんこん にんじん にんにく ごぼう たまねぎ たけのこ わけぎ こまつな かわちばんかん	606 26.8 2.0	みえけんのきょうどりょうりです。 ちゃつは、さんみのあるにものです。

19	水	《世界の料理：レユニオン島》 ガーリックライス ルガイユ・ソシス 豆入りコロコロサラダ カレー・プレ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー だいず レッドキドニービー ンズ とりにく ひよこめ	こめ むぎ オリーブオイル ごま あぶら さとう ABCマカロニ	にんにく パセリ たまねぎ ホールトマト 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	レユニオン島のりょう りです。 ルガイユ・ソシス ソーセージをつかったト マトりょうりです。 カレー・プレ とりにくがはいったカレ ーあじのスープです。
20	木	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天とツナの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう おかか のり ぶたにく だいず たまご まぐろのあぶらづけ いとかなてん とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたき じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん もやし えのき ねぎ さくらんぼ	641 24.5 2.1	
21	金	《二之江ベーカリー》 クリームチーズパン 豚肉とキャベツのトマト煮 野菜ソテー	ぎゅうにゅう とうにゅう クリームチーズ ぶたにく なまクリーム ベーコン	こむぎこ さとう オリーブオイル ごま じゃがいも パンネ バター ごまあぶら	レモン セロリ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト パセリ アスパラガス	590 24.2 2.2	こんげつのにのえベーカ リーは、クリームチーズ パンです。 しろごまとくろごまがはい ったきじのなかに、ク リームチーズをつつんで やきます。
24	月	ごはん ししゃものカレー揚げ ひじきとコーンの和え物 干切り野菜のかきたまみそ汁 メロン	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも たまご とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぶん	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ えのき ねぎ こまつな メロン	578 27.6 2.4	
25	火	きなこトースト ポークビーンズ マセドリアンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ぶたにく ハム	しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ ホールトマト パセリ きゅうり パプリカ ホールコーン キャベツ	628 24.1 2.4	ひやしきつねうどん あまからくにたあぶらあ げを、うどんのうえにの せて、つゆをかけてたべ ます。
26	水	ひやしきつねうどん 小松菜とハムの辛し和え 芋もち ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ハム チーズ	さとう うどん ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん	ねぎ しめじ こまつな にんじん もやし ニューサマーオレンジ	563 27.1 2.2	いもち じゃがいもとチーズをま せて、あぶらであげま す。
27	木	《たてわり班給食：お弁当給食》 しそご飯 鶏の照り焼き イカのかりん揚げ 五目きんぴら 舟形きゅうり ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく イカ くわわかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ゆかり しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん きゅうり にんにく ミニトマト	578 23.7 2.0	たてわりはんで、きゅう しょくをたべます。 きゅうしょくしつでおべ んとうを、てづくりしま す。
28	金	シーフードピラフ 鱈のチーズピカタ キャベツときゅうりのごまだれサラダ 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう イカ あさり まぐろのあぶらづけ まだら たまご こなチーズ とりにく	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが はくさい こまつな	571 28.5 2.3	たらのチーズピカタ ピカタは、たまご・チ ーズをまぜたきをかけて やくりょうりです。

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

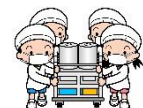
590kcal

たんぱく質

25.2g

塩分

2.2g



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

えいせい きつ しょくじ  
衛生に気を付けて食事をしよう

しょくちゅうどく よ ぼう さん げん そく

食中毒予防の3原則

