



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	月	シナモントースト とりにく 鶏肉とタコのトマト煮　　に サイコロサラダ バナナ	とりにく　まだこ しろいんげんまめ レンズまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	しょくパン バター　さとう あぶら じゃがいも こむぎこ　ごま	セロリ　にんにく たまねぎ　にんじん ホールトマト　パセリ キャベツ　きゅうり ホールコーン　バナナ	594 22.5 2.6	こんげつのきゅうしょくもくひょうは、『かたづけをきちんとしよう』です。
3	火	ごはん　さんま　まつまえに 秋刀魚の松前煮 かりかり　油　揚げとキャベツのごま和え くたくさん　しる　貝沢山みそ汁　りんご	さんま　こんぶ あぶらあげ とりにく　みそ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう　すりごま ごま　あぶら こんにゃく	にんにく　しょうが キャベツ　にんじん もやし　こまつな ごぼう　だいこん　ねぎ ぶなしめじ　みずな りんご	582 23.6 2.2	たべおわたたおさらは、きれいいにかえてくれると、ちょうりいんさんたちはとてもうれしいです。
4	水	あんかけ焼きそば　　はるさめ　春雨サラダ ちゅうか　中華コーンスープ（卵）　たまご　オレンジ	ぶたにく　えび ムラサキイカ　ハム とりにく　とうふ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら　でんぶん はるさめ　さとう ごま	しいたけ　にんじん たけのこ　たまねぎ はくさい　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 こまつな　オレンジ	590 26.6 3.2	あんかけやきそば やさいたっぷりのあんをやきそばにかけます。 ししゃものごまてんぷらししゃものは、あたまからしっぽまでたべることができます。
5	木	ごはん ししゃものごまてんぷら　さつまいもてんぷら ハリハリ和え　にくとうふ　肉豆腐	ぎゅうにゅう からふとししゃも くきわかめ ぶたにく　とうふ	こめ　むぎ　ごま こむぎこ さつまいも ごまあぶら さとう　あぶら しらたき	きりぼしだいこん キャベツ　もやし にんじん　きゅうり たまねぎ　はくさい えのきたけ　ねぎ こまつな	660 26.6 2.0	ほねやはをつよくしてくれる、カルシウムがたっぷりふくまれています。
6	金	ふくいけん　きょうどりょうり　うんどうかいおうえんこんだて 《福井県の郷土料理（運動会応援献立）》 ソースカツ丼　キャベツのおかか和え まめい　しる　うち豆入りみそ汁	ぶたにく　じゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう こなかつお　とうふ みそ　だいず	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ さとう　ごま じゃがいも	キャベツ　にんじん こまつな　もやし だいこん　えのきたけ	614 26.0 1.7	ソースカツどん うんどうかいおうえんこんだてです。
11	水	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　小松菜とマカロニのスープ グレープフルーツ	ハム　ぎゅうにゅう ぶたレバー ウィンナー	バター　あぶら こめ　むぎ さつまいも でんぶん さとう　マカロニ	たまねぎ　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　こまつな グレープフルーツ	569 22.0 2.3	レバー レバーは、ひんけつをよほうしてくれるてつぶんがほうふにふくまれています。
12	木	ごはん　わかめのにんにくしょうゆ さば　鯖のごまつけ焼き あ　揚げごぼうとれんこんのみそ炒め せんぎ　やさい　千切り野菜のかきたま汁	わかめ　さば ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ たまご	こめ　むぎ　ごま ごまあぶら つきこんにゃく でんぶん あぶら	にんにく　しょうが にんじん　れんこん ごぼう　パフリカ だいこん　たけのこ えのき　ねぎ こまつな	568 25.5 2.1	せんぎりやさいかきたまじる せんぎりにしたやさい （にんじん・だいこんなど）がはいったしるものです。
13	金	《にのえベーカリー》チーズパン だいこん　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　マスカット	ぎゅうにゅう とうにゅう クリームチーズ チーズ　パーコン ぎゅうにゅう とりにく　あさり いんげんまめ なまクリーム	こむぎこ　さとう バター　ごま じゃがいも あぶら	こまつな　きゅうり キャベツ　にんじん だいこん　ホールコーン レモン　たまねぎ マスカット	610 27.5 2.7	にのえベーカリー こんげつのにのえベーカリーは、チーズをたっぷりつけたパンです。
16	月	あき　かお　秋の香りごはん あ　とうふ　やさい　揚げ豆腐の野菜あんかけ こもくじる　五目汁　みかん	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく とりにく	こめ　もちごめ あぶら　くり さとう　でんぶん こむぎこ　あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん　しいたけ しめじ　まいだけ さやいんげん　もやし はくさい　だいこん ねぎ　こまつな　みかん たまねぎ	570 23.4 2.2	あきがしゅんのしょくざいをたっぷりつけた、まぜごはんです。
17	火	チキンカレー　フレンチサラダ フルーツポンチ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろのあぶらづけ	こめ　むぎ あぶら じゃがいも バター　こむぎこ さとう	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり パインかん　みかんかん おうとうかん　りんご	590 20.3 1.6	チキンカレー にのえしょうがっこうのにんきのこんだて、だい1いは、カレーライスです。
18	水	《みんなの給食（SDGs）》 ごはん　エコふりかけ こもく　五目たまごやき　こまつな　小松菜とちくわの一味和え とんじる　豚汁	かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう とりにく だいず　たまご ちくわ　ぶたにく とうふ　みそ	こめ　むぎ　ごま さとう　あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん　ねぎ こまつな　もやし ごぼう　たまねぎ だいこん　しめじ	590 26.2 2.6	エコふりかけ だしてつかった、こんぶをつかって、ふりかけをつくれます。
19	木	フィッシュバーガー ポテトサラダ　きくらげのスープ オレンジ	メルルーサ ぎゅうにゅう ハム　ぶたにく あさり　とうふ	パン　こむぎこ パンこ　あぶら じゃがいも オリーブオイル	キャベツ　にんじん きゅうり　ホールコーン しょうが　たまねぎ きくらげ　はくさい こまつな　オレンジ	582 30.5 2.6	フィッシュバーガー まるパンに、あげたさかな（メルルーサ）をはさんで、ふわっとむしあげます。

20	金	さんさい 山菜うどん からし和え（小松菜・蒲鉾） すし きよほう いなり寿司 巨峰	ぶたにく ちくわ こおりとうふ ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ かまぼこ	さとう うどん こめ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう わらび ぜんまい こまつな もやし きよほう	589 23.1 3.1	いなりすし あぶらあげをあまからく にて、すめしをいれま す。
23	月	キムチチャーハン わかさぎのピリ辛揚げ なつめ（小松菜・もやし） ミヨック	やきぶた ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ とうふ まぐろのあぶらづけ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら さとう	ねぎ たけのこ しいたけ にんじん とうがらし はくさい（キムチ） もやし こまつな きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	591 24.3 3.3	ミヨック かんこくでおいおいのひ によくたべられている、 わかめスープです。
24	火	ちゃめし とりにく や 鶏肉のさざれ焼き 五目きんぴら さわ に わん 沢煮椀	あおのり とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	こめ むぎ ごま パンこ あぶら しょうしんこ じゃがいも さとう マヨネーズ	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん もやし たけのこ こまつな	601 26.6 2.6	ごもくきんぴら ごぼう・にんじん・れん こん・さつまあげ・じゃ がいもをつかったきんぴ らです。
25	水	せかい りょうり 《世界の料理（ブラジル）》 キャロットライス フェイスジョアード カラフルサラダ パステウ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく きんときまめ いんげんまめ ベーコン チーズ	こめ むぎ バター あぶら さとう ぎょうざのかわ	にんじん パセリ にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ ホールトマト	591 21.9 2.6	パステウ ブラジルのあげぎょうざ です。
26	木	ごはん ごま大豆 しお や さいきょう 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	だいす ます ぎゅうにゅう みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら みずあめ こんにゃく さといも あられふ	キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ みかん	581 28.6 2.0	マスのしおこうじやき しおこうじは、こうじと しお、みずをまぜてはっ こうさせた、ちょうみり ょうです。
27	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	ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく まぐろのあぶらづけ	パン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	レモン たまねぎ 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	586 23.8 2.0	ポークビーンズ こんかいのポークビー ズは、いんげんまめをつ かっています。
30	月	みいろどん だいがくいち 三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	ぶたにく だいす たまご みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま でんぶん さとう さつまいも あぶら みずあめ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん だいこん はくさい なめこ	649 24.7 1.9	だいがくいも あぶらであげたさつまい もに、はちみつをからめ たりょうりです。
31	火	ごはん てづく かぼちゃコロッケ じゃこもやしの酢のもの だいこん しる 大根のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき おから わかめ じゃこ とりにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	えのきたけ たまねぎ かぼちゃ もやし きゅうり にんじん だいこん しめじ こまつな みかん	591 22.8 2.4	かぼちゃコロッケ かぼちゃをつかったコロ ックです。
★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 たんぱく質 塩分	595kcal 24.8g 2.4g		

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標
かたづけをきちんとしよう

のこ た
残さず食べよう！