



日	曜	飲み物	献立名	き:主に力の もとになる食品	あか:主に血や肉、 骨をつくる食品	みどり:主に体の 調子を整える食品
1	金	牛乳	中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミニトマト	もち米 ごま油 三温糖 ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 牛乳 みそ 鶏肉	干しいたけ たけのこ にんじん 野沢菜漬 きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ミニトマト
7	木	牛乳	抹茶パンケーキ ハンガリアシチュー 春雨サラダ 手作りドレッシング・和風	薄力粉 米粉 バター 三温糖 油 はちみつ ジャガイモ 地粉 春雨	牛乳 たまご 鶏肉 チーズ	抹茶 にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり きくらげ
8	金	牛乳	肉すきうどん スナップえんどうのかき揚げ ココロコきゅうり	うどん 三温糖 でんぷん 地粉 油	油あげ 豚肉 牛乳 だいず	長ねぎ しめじ 玉ねぎ ごぼう スナップえんどう にんじん 生姜 ホールコーン ひじき きゅうり
11	月	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツと小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	米 三温糖 ジャガイモ 油	牛乳 鯖 みそ けずり節 鶏肉 豆腐	長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく オレンジ 生姜
12	火	牛乳	アスパラとツナの和風スパゲティ ライスコロッケ・トマトソース 野菜スープ	スパゲティ 油 米 バター 地粉 パン粉 オリーブ油	ツナ のり 牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ アスパラガス にんじん パセリ ホールトマト キャベツ もやし 小松菜
13	水	牛乳	きびごはん 鯖のお好み焼き ピリ辛こんにゃく キャベツとえのきの味噌汁	米 きび 米粉 でんぷん 油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 鯖 けずり節 あおさ ちくわ 豆腐 みそ	こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん キャベツ えのきたけ いら 長ねぎ
14	木	牛乳	ガーリックトースト コーンシチュー 大根サラダ 手作りドレッシング・ツナ	パン バター ジャガイモ 油 地粉 ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン 大根 きゅうり
15	金	牛乳	ごはん えのきの佃煮 五目玉子焼き ごま和え 呉汁	米 三温糖 油 ねりごま ごま ジャガイモ	牛乳 昆布 たまご 鶏肉 だいず 油あげ みそ	えのきたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 ホールコーン 切干大根 もやし 長ねぎ ごぼう 大根
18	月	牛乳	チーズと昆布の焼きおにぎり 鶏肉の照り煮 きゅうりの浅漬け 豚汁	米 三温糖 油 ジャガイモ	けずり節 昆布 チーズ 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 生姜
19	火	牛乳	ナン チリコンカルネ ポテトフライ コールスロー 手作りドレッシング・フレンチ	薄力粉 バター 油 三温糖 ジャガイモ	牛乳 きんとき豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン



日	曜	飲み物	献立名	き:主に力の もとなる食品	あか:主に血や肉、 骨をつくる食品	みどり:主に体の 調子を整える食品
20	水	牛乳	炊き込みごはん 鮭のねぎ塩焼き ひじきの煮物 若竹汁	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	鶏肉 あおだいず 牛乳 鮭 だいず 油あげ たまご わかめ ひじき	切干大根 にんじん 長ねぎ にんにく 干しいたけ さやいんげん たけのこ 小松菜 生姜
21	木	牛乳	スタミナ丼 にんにくきゅうり じゃが芋とわかめの味噌汁 オレンジ	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん じゃが芋	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 生姜 さやいんげん 長ねぎ えのきたけ きゅうり もやし オレンジ
22	金	牛乳	海鮮塩焼きそば チーズダッカルビ きのこスープ そら豆	ちゅうかめん 油 ごま油 三温糖 じゃが芋 でんぷん	鶏肉 イカ えび 昆布 牛乳 チーズ	キャベツ もやし にら にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ しめじ えのきたけ 長ねぎ チンゲン菜 そら豆
25	月	牛乳	お茶いりわかめごはん 焼きキャベツメンチ アスパラガスのソテー 飛鳥汁	米 パン粉 地粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 みそ 豆乳	お茶 キャベツ 玉ねぎ アスパラガス もやし しめじ にんにく ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく
26	火	牛乳	カレーライス 福神漬 ごぼうサラダ 手作りドレッシング・味噌	米 じゃが芋 油 地粉 バター 三温糖 ごま油	鶏肉 牛乳 ツナ みそ	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト りんご 福神漬 ごぼう キャベツ 生姜
27	水	牛乳	ゆかりごはん 鱈とじゃが芋のねぎがらめ もやしとにんじんの小松菜の和え物 大根の味噌汁	米 でんぷん じゃが芋 油 ごま油	牛乳 鱈 油あげ わかめ みそ けずり節	長ねぎ もやし にんじん 小松菜 大根 生姜
28	木	牛乳	タンドリーチキンバーガー チキンビーンズ きゅうりサラダ	パン 油 じゃが芋 オリーブ油 三温糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 だいず	にんにく レモン果汁 キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリ パセリ ホールトマト きゅうり 生姜
29	金	牛乳	キムチチャーハン ローミーワンズ かぶの中華和え ビーフンスープ	米 ごま油 三温糖 でんぷん もち米 ビーフン	鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐 たまご 昆布 ひじき	白菜キムチ 長ねぎ にら 玉ねぎ 干しいたけ かぶ きゅうり にんじん しめじ チンゲン菜 生姜



今月の目標

身なりや環境を整えよう

給食当番のひとは正しく白衣を着て、それ以外のひとは身じたくを整えましょう。協力して、食事ができる環境をつくりましょう。

栄養量(中学年) 月平均

※都合により献立や内容に変更が生じる場合があります。

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				塩分	食物せんい
							A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
630	28.1	23.7	342	98	2.4	3.0	276	0.42	0.57	34	3.2	7.9