

日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
8金	○	チキンカレーライス 枝豆入り海藻サラダ くだもの(デコボン)	鶏肉,牛乳,海藻サラダミックス	米,麦,油,薄力粉,じゃがいも,ごま,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,もやし,キャベツ,えだまめ,デコボン	852 kcal 24.6 g 25.2 g 2.3 g
11月	○	赤飯 鶏肉の照り焼き お浸し すまし汁 紅白大福	ささげ(乾),牛乳,鶏肉,刻みのり,わかめ	米,もち米,黒いりごま,砂糖,でんぷん,焼き麩,大福もち	もやし,にんじん,キャベツ,小松菜,たけのこ,ぶなしめじ	871 kcal 31.5 g 18.3 g 3.2 g
12火	○	キムチうどん 野菜の生姜醤油和え カステラ	豚肉,白みそ,牛乳,たまご	冷凍うどん,油,薄力粉,白ざら糖,はちみつ,バター	はくさいキムチ,にんじん,大根,はくさい,干しいたけ,ねぎ,にら,もやし,小松菜,キャベツ,しょうが	718 kcal 28.1 g 23.8 g 3.1 g
13水	○	わかめごはん 魚の香味焼き ごま和え 沢煮椀	炊きこみわかめ,牛乳,さば,白みそ,鶏肉,油揚げ	米,麦,ごま,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,小松菜,ごぼう,大根,えのきたけ	745 kcal 32.2 g 22.6 g 2.7 g
14木	○	マーボー豆腐丼 春雨スープ くだもの(いちご)	豚ひき肉,豆腐,牛乳,鶏肉	米,麦,油,でんぷん,春雨,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,干しいたけ,にんじん,ねぎ,にら,もやし,はくさい,小松菜,いちご	751 kcal 30.6 g 21.1 g 3.1 g
15金	○	ココア揚げパン ジャーマンポテト コーンクリームスープ	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム	油,ミルクパン,ミルクココア,砂糖,バター,じゃがいも,でんぷん	にんにく,玉ねぎ,パセリ,セロリー,にんじん,クリームコーン,コーン缶	806 kcal 25.7 g 34.7 g 2.9 g
18月	○	ねぎ塩豚丼 ごま酢和え みそ汁	豚肉,牛乳,油揚げ,白みそ	米,麦,油,ごま,でんぷん,砂糖	ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,キャベツ,にんじん,小松菜,大根	732 kcal 28.1 g 20.8 g 3.3 g
19火	○	ジャージャー麺 レモンドレッシングサラダ みかんゼリー	豚ひき肉,みそ,牛乳,寒天	油,蒸し中華めん,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり,レモン汁,ルツメ濃縮還元ジュース	783 kcal 26.8 g 25.1 g 3.6 g
20水	○	豚肉チャーハン 中華スープ 春雨サラダ	豚肉,たまご,牛乳,豆腐	米,麦,油,砂糖,でんぷん,春雨,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,万能ねぎ,たけのこ,チンゲン菜,キャベツ,もやし	739 kcal 25.6 g 26.2 g 3.1 g
21木	○	チリビーンズドッグ マスタードサラダ 豆乳スープ	豚ひき肉,大豆(水煮缶詰),チーズ,牛乳,鶏肉,調製豆乳	無塩パン,油,薄力粉,砂糖,じゃがいも,米粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン缶,マッシュルーム(水煮缶詰)	738 kcal 30.4 g 28.7 g 2.1 g
22金	○	ご飯 豆腐ハンバーグ 海苔和え みそ汁	牛乳,ひじき,豚ひき肉,たまご,豆腐,刻みのり,油揚げ,みそ,白みそ,わかめ	米,麦,油,パン粉,砂糖,でんぷん,じゃがいも	にんじん,ねぎ,しょうが,もやし,小松菜,玉ねぎ,ぶなしめじ	763 kcal 30.0 g 21.3 g 3.0 g
25月	○	トマトクリームスパゲッティ じゃがいもハニーサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ベーコン,鶏肉,牛乳,粉チーズ,生クリーム	スパゲッティ,油,バター,薄力粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム(トト),トマト缶,パセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,きよみオレンジ	832 kcal 28.0 g 32.8 g 2.2 g
26火	○	ご飯 鯖の西京焼き 筑前煮 かき玉汁	牛乳,さわら,米みそ(甘みそ),鶏肉,豆腐,たまご	米,麦,砂糖,油,こんにゃく,でんぷん	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,生しいたけ, たけのこ,さやいんげん,玉ねぎ,小松菜,ねぎ	779 kcal 34.9 g 20.3 g 2.7 g
27水	○	きな粉バタートースト カレーポトフ 豆サラダ	きな粉,牛乳,ベーコン,豚肉,大豆	食パン,バター,グラニュー糖,油,じゃがいも,ごま,砂糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,パセリ,きゅうり,コーン缶	703 kcal 29.1 g 27.2 g 2.9 g
28木	○	チキンピラフ ミネストローネ 手作りアップルパイ	鶏肉,牛乳,ベーコン,豚肉,たまご	米,麦,油,バター,油,パイシート,グラニュー糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム(トト),コーン缶,ピーマン,セロリー,キャベツ,トマト缶,パセリ,りんご	849 kcal 25.0 g 31.1 g 2.9 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の栄養士の平均  
778 kcal  
28.8 g  
25.3 g  
2.8 g

## 給食当番は毎日必ずチェックをしよう!

給食当番の時は、必ず体調をチェックしましょう。もし、下に当てはまるときは遠慮せずに担任の先生に知らせてください。健康な状態で給食当番に取り組みましょう。

### 【 体調をチェック! 】

- 下痢(げり)をしていない。
- 熱っぽくない。
- 腹痛(ふくつう)、吐き気、咳(せき)はない。
- 体のだるさはない。
- 手や指に傷はない。

## < 給食室調理スタッフ >

### 「株式会社NECライブックス」の調理員の皆さん

9名の調理員さんが、毎日約500人分の皆さんの給食を心を込めておいしく作ります!

