



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー - kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやくやほね になる	黄・ねつやちからの もとなる	緑・からだのちようしを ととのえる				
2	月	○	ツナピラフ ペイザンヌスープ ルルとららのバナナカップケーキ	とりにく ツナ とうにゆう	こめ あぶら バター さとう はちみつ こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん キャベツ こまつな バナナ	694	22.8	2.1	おはなし給食 ～ルルとららの カップケーキ～
3	火	○	ぼうさいしよくのきのこごはん ししゃものごまつけやき だいちりりサラダ ぐだくさんのかきたまじる	ししゃも だいちり ぶたにく たまご	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん	600	23.8	2.2	食品ロス削減月間の こんだて
4	水	○	ごはん(かんだちまい) ひじきとゆかりのふりかけ にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	ひじき ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	573	21.8	1.9	
5	木	○	ソイディップトースト ポークシチュー コールスローサラダ	だいちり ぶたにく	しよくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン	626	23.7	3.9	
6	金	○	あぶたまどん だいこんとひじきのサラダ なし	ぶたにく あぶらあげ たまご かまぼこ ひじき	こめ むぎ さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーンかん なし	625	25.6	2.3	
10	火	○	ぶどうパン サーモンクリームグラタン キャロットソースサラダ	ぎゆうにゆう なまクリーム さけ こなチーズ	ぶどうパン あぶら こむぎこ じゃがいも バター マカロニ パンこ さとう	たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーンかん にんじん	632	23.7	2.3	目の愛護デーの こんだて
11	水	○	ごもくあんかけそば じゃこサラダ キャラメルポテト	ぶたにく うずらたまご ちりめんじゃこ	ちゆうかめん あぶら さとう でんぶん さつまいも バター ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな キャベツ きゅうり コーンかん	651	24.0	2.5	
12	木	○	ごはん(まっしぐら) イカメンチ やさいのごまあえ せんべいじる	いか たまご とりにく あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま なんぶせんべい	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし ごぼう しめじ はくさい ねぎ	597	25.3	3.0	郷土料理給食 ～青森県～
13	金	○	チキンライス マセドアンサラダ ようふうたまごスープ	とりにく だいちり ベーコン ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも さとう でんぶん	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり こまつな	596	21.2	3.6	
16	月	○	パンネポロネーゼ イタリアンサラダ ココアゼリー	ぶたにく だいちり チーズ かんてん なまクリーム ぎゆうにゆう	あぶら さとう バター こむぎこ パンネ	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり パセリ キャベツ にんにく	637	24.6	2.2	世界の味めぐり給食 ～イタリア～
17	火	○	ごはん(ゆきわかまる) とうふハンバーグ ごまのあえもの もずくスープ	ぶたにく とうふ たまご とりにく もずく	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごま	たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ しょうが こまつな	593	27.9	2.5	新米を食べよう!① ～山形県 雪若丸～
18	水	○	さんまごはん のりあえ すりごまのみそしる	さんま のり とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ぼんのうねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ	590	19.9	2.6	
19	木	○	カレーライス かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パインかん ももかん みかんかん りんごかん	709	17.3	2.2	
20	金	○	ごはん(えさしきんさつまい) さわらのてりやき はりはりあえ かきたまじる	さわら ハム とうふ たまご ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	586	30.3	3.2	新米を食べよう!② ～岩手県 江刺金札米～
23	月	○	ターメリックライス チリコンカン レモンドレッシングサラダ りんご	ぶたにく だいちり ひよこまめ ツナ	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン りんご	612	21.4	1.6	
24	火	○	ごはん(かんだちまい) キムムッチ とうふのちゆうかに いとかんてんのサラダ	のり ぶたにく とうふ いとかんてん	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ もやし きゅうり	588	26.2	2.9	
25	水	○	チリビーンズドッグ ポトフ パリパリサラダ	だいちり ベーコン ぶたにく ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな きゅうり キャベツ	591	24.1	2.8	
26	木	○	くりごはん さばのねぎみそがけ もやしときゅうりのごまじょうゆ つきみじる	さば とうふ	こめ もちごめくり ごま さとう でんぶん ごまあぶら しらたまご	しょうが ねぎ もやし こまつな きゅうり ほししいたけ だいこん はくさい かぼちゃ	614	26.0	2.8	十三夜のごんだて
27	金	○	たれカツどん キャベツとおかかのあえもの すましじる こうはくゼリー	ぶたにく かつおぶし とうふ カルピス かんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ふ	にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ アセロラジュース こまつな	674	24.9	3.7	運動会応援ごんだて
31	火	○	ツナとしめじのスパゲティ ひよこまめのサラダ パンブキンチーズケーキ	ツナ ひよこまめ なまクリーム たまご クリームチーズ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ トマトかん バジル しょうが レモン しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	652	24.3	2.0	

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、
飲用牛乳を提供します。

