



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・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをとのえる				
1	月	○	やきうどん あおのりポテト にらたまスープ	ぶたにく いか かつおぶし だいず あおのり たまご とうふ	あぶら うどん でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな はくさい にら	585	26.8	2.9	
2	火	○	ちゅうかおこわ ししゃものちやばあげ おひたし もずくスープ	ぶたにく だいず ししゃも かつおぶし とりにく もずく	こめ もちごめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	えのきたけ ほししいたけ キャベツ もやし たけのこ たまねぎ にんじん しょうが こまつな	592	24.2	2.6	八十八夜のこんだて
8	月	○	ごはん(かんだちまい) スンドゥブふう ナムル	ぶたにく いか えび とうふ うずらたまご	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ にら こまつな もやし	585	27.4	2.2	世界の味めぐり給食 ~韓国~
9	火	○	ツナピラフ コロコロポテトのハニーサラダ ペイザンヌスープ	とりにく ツナ	こめ あぶら バター じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん キャベツ きゅうり こまつな	591	21.5	2.4	
10	水	○	ごはん(かんだちまい) ぶりのてりやき やさいのごまあえ みそしる	ぶり あぶらあげ	こめ さとう でんぶん ごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ	585	26.9	2.7	
11	木	○	カレーミートサンド ポトフ じゃこサラダ	ぶたにく ウインナー ちりめんじゃこ	コッペパン あぶら パンこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリ かぶ コーンかん こまつな キャベツ きゅうり にんじん	586	25.4	3.1	
12	金	○	こうやどうふのそぼろどん のりあえ かきたまじる	とりにく こうやどうふ のり とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな ねぎ	611	28.8	3.1	
15	月	○	ごはん(かんだちまい) つくねやき だいずとやさいのあえもの すりごまのみそしる	とりにく とうふ たまご だいず わかめ	こめ パンこ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん	590	25.7	2.6	
16	火	○	ハニートースト とりにくのブラウンシチュー だいこんとひじきのサラダ	とりにく こなチーズ なまクリーム ひじき	しょくパン バター さとう はちみつ あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルームかん だいこん きゅうり コーンかん	625	23.1	3.1	
17	水	○	ごはん(かんだちまい) さばのみそに やさいとくきわかめのあえもの えのきスープ	さば くきわかめ とりにく	こめ さとう あぶら ごま	しょうが キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ もやし こまつな	608	26.7	3.9	
18	木	○	ターメリックライス チリコンカン コールスローサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく だいず かんてん ひよこまめ	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 ぶどうジュース	616	20.7	1.8	
19	金	○	ごはん(かんだちまい) こんぶとじゃこのふりかけ とうふのちゅうかに もやしときゅうりのごましょうゆ	こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら	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	587	27.5	2.6	
22	月	○	ごまじゃこチャーハン かいそうサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく かいそうミックス たまご	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ぼんのうねぎ キャベツ にんじん コーンかん パセリ	611	21.4	3.0	
23	火	○	ココアパン マカロニグラタン フレンチサラダ	とりにく きゅうりにゅう こなチーズ	ココアパン あぶら バター こむぎこ さとう パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり	668	25.8	2.4	
24	水	○	ごはん(かんだちまい) さけのおこらじやき はりはりあえ とんじる	さけ ちりめんじゃこ ハム ぶたにく とうふ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	585	32.2	2.7	
25	木	○	ぶたキムチどん にしよくまめのサラダ わかめスープ	ぶたにく いんげんまめ うずらまめ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ピーマン キャベツ きゅうり コーンかん ねぎ	605	24.1	3.7	
26	金	○	チキンカレーライス コーンサラダ メロン	とりにく	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん メロン キャベツ きゅうり コーンかん	684	20.7	2.0	
29	月	○	ごもくあんかけそば ごまずのあえもの キャラメルポテト	ぶたにく うずらたまご	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも バター	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 こまつな もやし きゅうり	636	23.6	2.7	
30	火	○	どんどうけめし ニギスのからあげ もやしとこまつなのあえもの すましじる	とうふ あぶらあげ にぎす	こめ あぶら ごま こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	592	23.5	3.1	郷土料理給食 ~鳥取県~
31	水	○	セサミパン いかのケチャップあえ いかんてんのサラダ あおなとたまごのスープ	いか いかんてん たまご	セサミパン あぶら ごま でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが もやし きゅうり にんじん コーンかん ねぎ チンゲンサイ	601	29.4	3.7	

* 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。

重いものは
2人で運ぼう



とちゅうで
ゆかに
置かない



かべにより
かかったり
ふざけたり
しない

