



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				
7	木	○	わかめごはん じゃがいものそぼろに フルーツポンチ	たきこみわかめ ぶたにく	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ さやえんどう ももかん パインかん みかんかん りんごかん	635	17.7	1.7	給食が はじまります♪
8	金	○	チャーハン じゃこサラダ はるさめスープ	ハム たまご ちりめんじゃこ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ ばんのうねぎ キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ こまつな	585	20.5	2.7	
11	月	○	さけちらしずし たけのこいりすましじる よもぎもち	あぶらあげ さけ たまご とうふ きなこ	こめ むぎ あぶら さとう じょうしんこ しらたまこ こむぎこ	れんこん にんじん たけのこ さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな あしたば よもぎ	685	28.5	2.3	
12	火	○	ツナピラフ コロコロポテトのハニーサラダ ようふうたまごスープ	とりにく ツナ ベーコン ぶたにく たまご	こめ バター あぶら じゃがいも はちみつ でんぶん	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	634	22.6	2.5	
13	水	○	ごはん (かんだちまい) てづくりなめたけ とうふのちゅうかに いとかんでんのサラダ	ぶたにく とうふ かんてん	こめ さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	えのきたけ 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	586	25.1	2.9	
14	水	○	セサミトースト ポークシチュー フレンチサラダ	ぶたにく	しよくパン ごま さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	633	20.2	3.5	
15	金	○	せきはん ししゃものいそべあげ のりあえ けんちんじる	あずき ししゃも あおのり たまご のり とりにく とうふ	こめ もちごめ ごま あぶら こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	618	23.8	3.0	開校記念日 お祝いこんだて
18	月	○	カレーライス かいそうサラダ はちみつにんじんゼリー	ぶたにく かいそうサラダ こなかんでん	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかんジュース キャベツ	683	17.1	2.2	
19	火	○	ごはん (かんだちまい) さわらのてりやき はりはりあえ かきたまじる	さわら ちりめんじゃこ ハム とうふ たまご	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	595	29.7	3.1	
20	水	○	スラッピージョー コーンチャウダー コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう だいず なまクリーム	コッペパン あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ セロリ にんじん レモン キャベツ きゅうり コーンかん クリームコーンかん パセリ	667	26.6	3.4	世界の味めぐり給食 ~アメリカ~
21	木	○	やきそば あおのりポテト もやしときゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん ごま さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし きゅうり	608	20.2	2.6	
22	金	○	ごはん (かんだちまい) ビーンズコロケ だいこんとひじきのサラダ えのきスープ	ぶたにく たまご ひじき だいず とりにく	こめ あぶら じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ もやし こまつな きゅうり コーンかん	644	21.4	2.2	
25	月	○	スパゲティミートビーンズ オニドレサラダ デコポン	ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルームかん トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん デコポン	595	25.0	1.8	
26	火	○	おびひろふうぶたどん もやしとこまつなのあえもの どさんこじる	ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん こんにやく さとう ごま ごまあぶら じゃがいも バター	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし コーンかん	635	23.8	3.0	郷土料理給食 ~北海道~
27	水	○	はいがパン しろみざかなのハーブパンこやき ポテトとまめのサラダ ペイザンヌスープ	メルルーサ うずらまめ こなチーズ とりにく	はいがパン あぶら パンこ じゃがいも さとう	にんにく バジル にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーンかん こまつな	585	28.6	3.0	
28	木	○	ごはん (かんだちまい) さばのみそに げんきサラダ もずくスープ	さば ハム かつおぶし こんぶ とりにく もずく	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ えのきたけ こまつな	614	26.9	3.7	おはなし給食 ~サラダでげんき~

* 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。

今年度(こんねん)も安全(あんぜん)でおいしく、栄養(えいよう)たっぷりの給食(きゅうしょく)を心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ります。
栄養士(えいようし)：坂本 佳世子(さかもと かよこ)
調理業務委託(ちょうりぎょうむいたく)：葉隠勇進株式会社(はがくれゆうしんかぶしがいいしゃ)

たのしいきゅうしょくまってるよ!

