

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他・調味料類	エネルギーたんぱく質	一口メモ
7金	カレーライス	○	とりにく	こめ, 押麦, 油, パター, こむぎこ じゃがいも, マンゴチャツネ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん	カレー粉, 赤ワイン, とりがら, 塩 トマトピューレ, 中濃ソース, しょうゆ	667 kcal	給食室手作りのカレーライスを味わっていただきます。
	ごまだれサラダ		しろごま, さとう, ごま油, サラダ油	きやべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, す	20.3 g		
	くだもの			きよみオレンジ				
10月	マーボーどん	○	ぶたひき, あかみそ, とうふ	こめ, 油, さとう, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん たけのこ, たまねぎ, にら	とんこつ, とりがら, しょうゆ ケチャップ, トウバンジャン, 酒	583 kcal	いちごはオランダ船によって持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていたそうです。
	ごまずあえ		しろごま, さとう	もやし, にんじん, きゅうり	しょうゆ, す	24.6 g		
	くだもの			いちご				
11火	ココアパン	○		ココアパン			626 kcal	今日のグラタンには、豆乳も使います。
	とうにゅうのグラタン		とりにく, とうにゅう 調理用牛乳, こなチーズ	油, マカロニ, パター, こむぎこ, ばんこ	たまねぎ, エリンギ, マッシュルーム, にんじん	しお, こしょう, パセリ	24.7 g	
	キャベツスープ		ベーコン, ぶたにく	油	たまねぎ, にんじん, きやべつ	とんこつ, とりがら, 塩, こしょう		
12水	シーフードライス	○	とりにく, イカ	こめ, パター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	塩, こしょう, しろわいん, ケチャップ	584 kcal	手作りゼリーを味わっていただきます。
	じゃがいもとコーンのほたてじゆ		調理用牛乳	じゃがいも	しょうが, クリームコーン, にんじん, たまねぎ	とりがら, 塩, こしょう, パセリ	23.1 g	
	おれんじつつぶざぜりー		こなかんでん	さとう	みかんジュース, みかんかんづめ			
13木	ごはんのりひじきのつくだに	○	きりのり, メヒジキ	こめ, さとう, みずあめ		しょうゆ, 酒, みりん	606 kcal	給食室手作りの佃煮で、ごはんつぶも残さずおいしくいただきます。
	ごもくたまごやき		とりひきに, あぶらあげ, たまご	油, さとう	ほししいたけ, たけのこ にんじん, ほうれんそう	うすくちしょうゆ, 酒, 塩	27.6 g	
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	こんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	だし昆布, 厚けずり		
14金	いかいりソースやきそば	○	ぶたにく, イカ, あおのり	油, むしちゅうかめん	たまねぎ, きやべつ, もやし, にんじん	塩, こしょう, 酒, 中濃ソース ウスターソース, とんかつソース	607 kcal	ビーンズポテトは、大豆と芋を油で揚げ、塩、こしょう、スパイスとからめた料理です。
	ビーンズポテト		だいず	あげ油, じゃがいも		塩, こしょう, パブリカ ガーリックパウダー	24.5 g	
	くだもの				みしょうかん			
17月	スパゲッティ レンズまめミートソース	○	ぶたにく, レンズまめ, こなチーズ	スパゲティ, サラダ油, 油, こむぎこ, さとう, パター	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト	赤ワイン, とんこつ, ウスターソース, 塩 ケチャップ, こしょう, ナツメグ, オレガノ	591 kcal	今日のミートソースには、レンズ豆も入れます。
	やさしいサラダ		しろごま, さとう, ごま油, サラダ油	きやべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, す	23.3 g		
	くだもの				清見オレンジ			
18火	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ, にんじん, さやえんどう	だし昆布, 花鰹, うすくちしょうゆ, 酒 みりん, しょうゆ, 塩	566 kcal	春が旬のたけのこを味わっていただきます。
	さばのしおやき		さば	油		塩	27.7 g	
	めかたまじる		たまご, めかぶわかめ	片栗粉	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 酒 塩, うすくちしょうゆ		
19水	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひきに, こうやどうふ	こめ, 押麦, 油, さとう	しょうが, にんじん, ほししいたけ	厚けずり, 酒, しょうゆ	575 kcal	和食をおいしくいただきます。
	すましじる		とうふ	まめふ	たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 塩, しょうゆ	26.7 g	
	くだもの				あまなつ			
20木	セサミトースト	○		しよくパン, マーガリン, さとう ねりごま, しろすりごま			614 kcal	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。
	フレンチサラダ		さとう, サラダ油	きやべつ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	塩, す, からし,	23.8 g		
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	油, じゃがいも, パター, こむぎこ	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	とんこつ, 塩, こしょう, ケチャップ トマトピューレ, ウスターソース		
21金	わかめごはん	○	わかめ	こめ, しろごま		だし昆布, 花鰹	599 kcal	春野菜の煮物には、旬のたけのこや、新じゃがいもを使います。
	ししやものごまやき		ししやも, たまご	油, 片栗粉, しろごま			25.2 g	
	はるやさしいのもの		かくぎりこんぶ, ぶたにく	さとう, こんにやく, じゃがいも	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, さやえんどう	花鰹, しょうゆ, 酒, 塩		
24月	ごはん	○		こめ			623 kcal	一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立を味わっていただきます。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ			29.5 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく, だいず	サラダ油, こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん, ほししいたけ	厚けずり, 酒, しょうゆ, みりん		
	みそしる		あかみそ, しろみそ, わかめ, とうふ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり		
25火	ミルクパン	○		ミルクパン			619 kcal	給食室手作りのコロッケに、茹でたタラを入れます。
	ふいっしゅコロッケ		ぶたひき, タラ, たまご	あげ油, じゃがいも, 油, こむぎこ, ばんこ	たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, パセリ, 酒, 中濃ソース	24.0 g	
	とまといりやさしいスープ		ベーコン	油	セロリ, たまねぎ, きやべつ, しょうが, ホールトマト	とんこつ, とりがら, 塩, こしょう しょうゆ, パセリ		
	くだもの				河内晩柑（かわちばんかん）			
26水	ごはん	○		こめ			508 kcal	こうなごの佃煮で、ごはん粒も残さず丁寧にいただきます。
	こうなごのつくだに		こうなご	さとう		酒, しょうゆ, みりん	26.9 g	
	いかのとうばんじゃんやき		イカ	油, さとう, ごま油	にんにく, ねぎ	トウバンジャン, しょうゆ, 酒		
	きのこのかきたまじる		とりにく, たまご	片栗粉	にんじん, たまねぎ, なましいたけ, えのきだけ	だし昆布, 厚けずり, 酒, 塩, しょうゆ		
27木	わかめうどん	○	とりにく, あぶらあげ, わかめ	うどん	たまねぎ, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 酒 しょうゆ, しょうゆ, 塩	569 kcal	明日葉とは、八丈島や大島など伊豆諸島、そして紀伊半島など暖かい太平洋沿岸部に自生している植物です。
	もやしときゅうりのあえもの		しろごま, さとう, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	しょうゆ, トウバンジャン, からし	24.1 g		
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまご, こむぎこ, さとう	あしたば	塩		
28金	ちゅうかどん	○	ぶたにく, イカ	こめ, 油, さとう, 片栗粉, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, ほししいたけ きくらげ, にんじん, きやべつ, たまねぎ	酒, とりがら, 塩, こしょう しょうゆ, オイスターソース	555 kcal	旬の果物を味わっていただきます。
	ばんさんすー		はるさめ, さとう, ごま油, しろごま	きやべつ, きゅうり, にんじん	す, しょうゆ うすくちしょうゆ, からし	21.6 g		
	くだもの				あまなつ			

※給食の食材や献立は、変更する場合がございます。ご了承ください。