

日曜	こんだて 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま
1 金	ごはん		米	
	牛乳 抹茶ミルクゼリー	★牛乳 かんてん・★調理用牛乳	さとう	
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉・鶏ひき肉	油・じゃがいも さとう・でんぷん	にんじん・玉ねぎ・さやえんどう
	若竹汁	生わかめ		たけのこ・長ねぎ
7 木	ハヤシライス	豚肉・★粉チーズ	米・油・★バター ★小麦粉	玉ねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース
	牛乳	★牛乳		
	コールスローサラダ		油・さとう	キャベツ・にんじん コーン・きゅうり
	くだもの			くだもの(かんきつ)
8 金	中華炊きこみごはん	豚ひき肉・鶏ひき肉	米・もち米・油・さとう	干しいたけ・たけのこ・小松菜
	牛乳	★牛乳		
	魚の油淋鶏ソース	めだいの予定	でんぷん・油・さとう	長ねぎ
	はるさめスープ	豚肉・高野豆腐	油・はるさめ	にんにく・しょうが・にんじん 干しいたけ・長ねぎ
11 月	ごはん		米	
	牛乳 ぶどうゼリー	★牛乳 かんてん	さとう	ぶどうジュース
	豆腐の中華煮	豚肉・豆腐	ごま油・さとう・でんぷん	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ 干しいたけ・長ねぎ・小松菜
	茎わかめのチョナムル	くきわかめ	白ごま・さとう・ごま油	もやし・えのき・にんにく
12 火	ごはん 牛乳	★牛乳	米	
	魚の香味焼き	魚(シルバーの予定)	ごま油・油	にんにく・しょうが
	切り干し大根の煮物	油揚げ	さとう	切り干し大根・にんじん
	みそけんちん汁	鶏肉・豆腐・赤みそ	ごま油	ごぼう・大根・にんじん こんにゃく・長ねぎ
13 水	はちみつレモントースト		★厚切り食パン・★バター グラニュー糖・はちみつ	レモン
	牛乳	★牛乳		
	キャベツのクリーム煮	鶏肉・★調理用牛乳 ★スキムミルク・★生クリーム	油・★バター・小麦粉	にんじん・玉ねぎ・キャベツ マッシュルーム
	ポテトと野菜のソテー	ベーコン	油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン
14 木	ホイコーロー丼	豚肉・赤みそ	米・油・さとう でんぷん	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・長ねぎ・キャベツ
	牛乳	★牛乳		
	パリパリサラダ		★ワンタンの皮・油 ごま油・さとう	キャベツ・もやし きゅうり・コーン・玉ねぎ
	くだもの			くだもの (★メロンかすいかの予定)
15 金	ソース焼きそば	鶏肉	★蒸し中華めん・油	にんじん・玉ねぎ・キャベツ もやし
	牛乳	★牛乳		
	豆腐と青菜のスープ	豚肉・豆腐		にんじん・干しいたけ 長ねぎ・ほうれん草
	大学いも		さつまいも・さとう 水あめ・黒ごま・油	

エネルギー  
たんぱく質  
722kcal  
27.0g

841kcal  
29.8g

746kcal  
36.6g

717kcal  
26.3g

719kcal  
32.9g

785kcal  
28.1g

725kcal  
26.4g

772kcal  
30.1g

日曜	こんだて 献立名	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつ 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやし ととの 調子を整えるもの 緑のなかま
18 月	いわしのかば焼き丼	いわし	米・でんぷん・油・さとう	
	牛乳	★牛乳		
	煮びたし	油揚げ		もやし・小松菜
	豚汁	豚肉・豆腐・赤みそ	じゃがいも	ごぼう・大根・にんじん こんにゃく・長ねぎ
19 火	みそラーメン	豚ひき肉・赤みそ・白みそ	蒸し中華めん・油 ごま油・白ごま	にんにく・しょうが・長ねぎ にんじん・もやし・にら
	牛乳	★牛乳		
	ひたし豆	青大豆		
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	さとう	甘夏・パイナップル・★白桃・★黄桃 レモン
20 水	運動会予行のため給食はありません			
21 木	ねぎ塩豚丼	豚肉	米・油・さとう ごま油・でんぷん・白ごま	にんにく・長ねぎ・もやし にら・レモン
	牛乳	★牛乳		
	キムチスープ	豚肉・豆腐・★たまご	油・でんぷん	にんじん・玉ねぎ はくさい・キムチ
	くだもの			くだもの (★メロンかすいかの予定)
22 金	カツカレーライス	豚肉・★粉チーズ・鶏肉	米・油・じゃがいも★バター★小麦粉 ★エッグゲアマヨネーズ★パン粉	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・グリーンピース
	牛乳	★牛乳		
	ボイルキャベツとコーン		さとう・ごま油・白ごま	キャベツ・コーン
	くだもの			冷凍みかんの予定
27 水	ガーリックトースト		★食パン・★バター	
	牛乳	★牛乳		
	ポークビーンズ	大豆・いんげん ベーコン・豚肉	★バター・でんぷん	玉ねぎ・にんじん ホールコーン・トマトピューレ
	ゆで野菜とツナ	ツナ		キャベツ・きゅうり・玉ねぎ
28 木	菜めし 牛乳	★牛乳	米・油・白ごま	青菜
	とりの竜田揚げ	鶏肉	でんぷん・油	しょうが
	おろし煮びたし			大根・キャベツ・小松菜
	きのこ汁	豆腐・赤みそ		えのき・しめじ・まいたけ ごぼう・長ねぎ
29 金	中華丼	豚肉・★えび ★うずらの卵	米・油・でんぷん	しょうが・にんじん・たけのこ・玉ねぎ 干しいたけ・もやし・キャベツ
	牛乳	★牛乳		
	大豆小魚芋のいり煮	大豆・★かえり煮干し ★調理用牛乳	でんぷん・さつまいも 油・さとう・白ごま	
	くだもの			くだもの (★メロンかすいかの予定)

エネルギー  
たんぱく質  
753kcal  
34.5g

822kcal  
34.2g

807kcal  
36.1g

900kcal  
33.9g

723kcal  
34.4g

780kcal  
32.1g

774kcal  
33.0g

☆食中毒予防のため、果物以外はすべて加熱しています。

☆料理名をたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。

☆学校行事その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。

☆アレルギーは★印で示しています。

