



日	献立名	ぎゅうにゅう	赤の仲間 血やにくになる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質
1 金	ちゅうかおこわ	○	ぶたにく	こめ,もちこめ,あぶら,ごまあぶら	ほししいたけ,たけのこ,しめじ,にんじん,あかピーマン	517 kcal
	ワントンスープ		とりひきにく	ワントンのかわ,ごまあぶら	しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,★もやし,こまつな	19.0 g
	くだもの				かわちばんかん	
7 木	むぎごはん	○		こめ,大むぎ		625 kcal
	しろみざかなのたつたあげ		さわら	でんぶん,こむぎこ,あぶら	しょうが	27.5 g
	みそドレッシングサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,★もやし,にんじん,レモン	
	わかたけじる		かつおぶし,★とうふ,かまぼこ,わかめ		たけのこ,ねぎ	
8 金	ちゅうかどん	○	ぶたにく,★いか,★えび,★うすらたまご	こめ,おおむぎ,あぶら,ごまあぶら,でんぶん	ほししいたけ,にんじん,たけのこ,たまねぎ,にんにく,しょうが,はくさい,チンゲンツァイ	563 kcal
	とうふとあおなのスープ		とりにく,★とうふ	ごまあぶら	たけのこ,ねぎ,えのきたけ,こまつな	28.7 g
11 月	とりにくのクリームライス	○	とりにく,★ぎゅうにゅう	こめ,★バター,あぶら,こむぎこ,	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,,パセリ	633 kcal
	カリポテサラダ			あぶら,じゃがいも,あぶら,さとう,ごまあぶら	キャベツ,★もやし,にんじん,コーンかんレモン	17.0 g
	アップルゼリー		かんてん	さとう	りんごジュース	
12 火	ゆかりごはん	○		こめ,おおむぎ		581 kcal
	さかなのてりやき		さわら	あぶら,さとう,でんぶん	しょうが	29.5 g
	おひたし				こまつな,にんじん,★もやし	
	とうにゅういりみそじる		かつおぶし,あぶらあげ,とりにく,★とうにゅう	じゃがいも	たまねぎ	
13 水	むぎごはん	○		こめ,おおむぎ,あぶら,ごまあぶら,でんぶん		568 kcal
	しせんとうふ		ぶたひきにく,★とうふ	あぶら,さとう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ほししいたけ,たけのこ,ザーサイ,ねぎ,にら,グリーンピース	24.1 g
	れんこんサラダ			あぶら,さとう,白ごま,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,れんこん	
14 木	フレンチトースト	○	★ぎゅうにゅう,★たまご	はいがしょくパン,さとう,★バター		582 kcal
	ツナとひよこまめのトマトスープ		ベーコン,ツナ,ひよこまめ	あぶら,さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが	25.6 g
	せんぎりサラダ			あぶら,さとう,しろごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,きパブリカ	
15 金	じゃこいりわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ	こめ,しろごま		595 kcal
	ちくぜんに		かつおぶし,とりにく	あぶら,こんにやく,じゃがいも,さとう	ごぼう,にんじん,たけのこ,れんこん	23.7 g
	そうめんじる		かつおぶし,★とうふ	そうめん	しめじ,にんじん,ねぎ	
18 月	だいずいりひじきごはん	○	とりにく,ほしひじき,あぶらあげ,★だいず	こめ,あぶら,さとう	にんじん	579 kcal
	さわらのこうみやき		さわら	ごまあぶら,しろごま	しょうが,ねぎ	30.0 g
	そくせきあえ				キャベツ,きゅうり	
	みそじる		かつおぶし,わかめ	じゃがいも	たまねぎ	
19 火	たかなチャーハン	○	とりにく	こめ,おおむぎ,あぶら,しろごま	にんじん,たかなづけ,ほししいたけ,しょうが	626 kcal
	ジャンボあげぎょうざ		ぶたひきにく	あぶら,ごまあぶら,ぎょうざのかわ	キャベツ,にら	22.1 g
	たまごスープ		ベーコン,わかめ,★たまご	あぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,★もやし	
20 水	トマトソーススパゲッティ	○	とりにく,★なまクリーム	スパゲッティ,あぶら,★バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,ホールトマトかん,ピーマン	539 kcal
	まめツナサラダ		ツナかん,いんげんまめ	あぶら,さとう,ごまあぶら	キャベツ,★もやし,にんじん,レモン	22.2 g
	くだもの				かんきつ	
21 木	ガーリックトースト	○		リトアラガ,★バター	にんにく	623 kcal
	チリコンカン		★だいず,うすらまめ,ぶたひきにく,とりひきにく	じゃがいも,スパゲッティ,あぶら	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,にんにく	23.9 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		みかんかん,★パインかん,ももかん	
22 金	むぎごはん	○		こめ,おおむぎ		577 kcal
	あつあげとぶたにくのみそいため		ぶたにく,★なまあげ	あぶら,さとう,でんぶん	しょうが,ピーマン,キャベツ,にんじん,ほししいたけ	28.9 g
	かきたまじる		かつおぶし,わかめ,★たまご	でんぶん	にんじん,ねぎ,こまつな	
25 月	むぎごはん	○		こめ,おおむぎ		540 kcal
	さけのしおこうじやき		さけ	しおこうじ	ねぎ,にんにく	30.0 g
	おかかあえ		かつおぶし		はくさい,にんじん,こまつな	
	みそじる		かつおぶし,とりにく,あぶらあげ		たまねぎ,だいこん,ねぎ	
26 火	あぶたまどんぶり	○	かつおぶし,ぶたにく,あぶらあげ,かまぼこ,★たまご	こめ,おおむぎ,でんぶん	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん	611 kcal
	ごしきあえ			しろごま,さとう	にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,コーンかん	26.9 g
	くだもの				メロン	
27 水	セルフメンチカツバーガー	○	ぶたひきにく,とりひきにく,★とうふ,★たまご	まるパン,こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ	653 kcal
	ボルシチ		うすらまめ,とりにく,★こなチーズ	あぶら,じゃがいも,★バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,ホールトマトかん,グリーンピース	29.1 g
28 木	だいずいりドライカレー	○	ぶたひきにく,★だいず	こめ,おおむぎ,あぶら,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,グリーンピース	528 kcal
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーンかん,たまねぎ	20.2 g
29 金	ビビンバ	○	★たまご,ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,さとう,しろごま	にんにく,こまつな,★もやし,にんじん	623 kcal
	えのきのスープ		とりにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ	25.5 g
	グレープゼリー		かんてん	さとう	ぶどうジュース	



今月のフックメニュー 19日(火) ジャンボあげぎょうざ

「ぎょうざがいなくなり さがしています」

作：玉田美知子

※アレルギー食品には★を表示しています
※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。