

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
3	水	ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳	ハヤシライス (ハヤシ) 晴一さん家の三R豆サラダ 梨	米、麦、小麦粉、油、 バター、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、梨、 三R豆(いんげん)、とうもろこし	764	28.3
4	木	鮭入り菜飯	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼き 磯和え 晴一さん家の長なずのみそ汁	米、胡麻、砂糖	紅鮭フレーク、牛乳、 鶏肉、味噌、のり、 油揚げ	小松菜、生姜、にんにく、ねぎ、 ほうれん草、もやし、人参、 玉ねぎ、なず、みょうが	653	30.6
5	金	ジャージャー 麺 (中華麺)	牛乳	ジャージャー麺 (具) ツナ入りビック餃子 地元野菜のカリッとサラダ	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、ぎょうざの皮、 小麦粉	牛乳、豚肉、味噌、 ツナ、ハム	玉ねぎ、筍、人参、ごぼう、 椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、 キャベツ、枝豆、きゅうり、 三R豆(いんげん)	843	36.3
8	月	塩豚丼 (麦ご飯)	牛乳	塩豚丼 (具) シャキシャキ漬け 晴一さん家の三R豆と じゃが芋のみそ汁	米、麦、油、胡麻、 片栗粉、じゃが芋	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	にんにく、もやし、ねぎ、 葉ねぎ、レモン、たくあん、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 三R豆(いんげん)	763	31.2
9	火	重陽の節句 そばろ寿司	牛乳	サワラの西京焼き 菊花和え すまし汁	米、砂糖、油、麩	鶏肉、高野豆腐、錦糸玉子、 牛乳、銀サワラ西京漬け、 豆腐、かまぼこ	生姜、人参、椎茸、小松菜、 三R豆(いんげん)、キャベツ、 菊、えのき、三つ葉	669	32.8
10	水	丸パン スライス	牛乳	ハンバーグ かぼちゃサラダ 洋風ワントンスープ	パン、砂糖、油、 マヨネーズ、 ワントンの皮	牛乳、ハンバーグ、鶏肉	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、枝豆、 とうもろこし、マッシュルーム、 もやし、三R豆(いんげん)	811	31.4
11	木	ご飯	牛乳	チキンカツ 長なずのみそ炒め 三R豆のごま和え	米、小麦粉、パン粉、 油、砂糖、胡麻、 片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌	なず、にんにく、生姜、玉ねぎ、 枝豆、キャベツ、もやし、 三R前(いんげん)、人参	810	34.0
12	金	チャーハン	牛乳	イカのユーリンチーソースかけ ピリ辛きゅうり シュワシュワフルーツポンチ	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、サイダー、 カクテルゼリー	焼豚、なると、牛乳、イカ	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、 筍、椎茸、ねぎ、りんご、 葉ねぎ、きゅうり、もも、パイナップル	719	26.8
16	火	ご飯	牛乳	カツオのさらさ揚げ 三R豆と白滝の炒め物 さつま汁	米、片栗粉、油、砂糖、 さつま芋	牛乳、鰹、豚肉、鶏肉、 油揚げ、味噌	にんにく、白滝、生姜、人参、 三R豆(いんげん)、大根、 ごぼう、ねぎ	800	36.6
17	水	コッペパン スライス	牛乳	ウィンナーのサルサソースかけ コールスローサラダ コーンポタージュ	パン、油、砂糖、 バター、小麦粉	牛乳、ウィンナー、 ベーコン、生クリーム	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 トマト、キャベツ、きゅうり、 人参、とうもろこし、パセリ	888	28.6
22	月	ポーク カレーライス (麦ご飯)	牛乳	ポークカレーライス (カレー) 海藻サラダ	米、麦、じゃが芋、 油、蜂蜜、バター、 小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、海藻ミックス、	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 りんご、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	724	24.9
24	水	ビビンバ丼 (ご飯)	牛乳	ビビンバ丼 (焼肉・ナムル) わかめスープ	米、油、砂糖、 片栗粉、胡麻	牛乳、豚肉、味噌、わかめ	生姜、にんにく、小松菜、 もやし、人参、ねぎ、筍、 玉ねぎ、えのき	662	33.8
25	木	ライスボール パン	コーヒ ミルク	かぼちゃの米粉グラタン 水菜とツナのサラダ ミネストローネ	パン、米粉、バター、 胡麻、油、砂糖、 レンズ豆、マカロニ	コーヒミルク、鶏肉、 牛乳、クリームチーズ、 チーズ、ツナ、ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、水菜、人参、 セロリ、ズッキーニ、にんにく、 トマト	778	28.8
26	金	ご飯	牛乳	サンマの照り揚げ ねばねば和え 豚汁	米、片栗粉、油、 砂糖、じゃが芋	牛乳、秋刀魚、納豆、 鯉節、豚肉、油揚げ、味噌	生姜、モロヘイヤ、オクラ、 もやし、人参、キャベツ、 たくあん、大根、ごぼう、ねぎ	823	30.0
29	月	坦々そばろ ご飯 (麦ご飯)	牛乳	坦々そばろご飯 (具) かぶときゅうりのオイル漬け レタスとトマトの中華スープ	米、麦、油、砂糖、 胡麻、片栗粉	牛乳、豚肉、高野豆腐、 味噌、塩昆布、鶏肉、卵	にんにく、生姜、椎茸、ねぎ、 かぶ、きゅうり、人参、玉ねぎ、 トマト、レタス	730	33.4
30	火	わかめご飯	牛乳	サバの文化干し 高野豆腐のごま酢和え むらくも汁	米、砂糖、胡麻、 片栗粉	わかめ、牛乳、鯖文化干し、 高野豆腐、かまぼこ、鶏肉、 豆腐、卵	キャベツ、ほうれん草、もやし、 玉ねぎ、人参、生姜、小松菜	737	33.0

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。
※本校では和田小から給食が届く親子給食です。

※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

平均栄養量

761

31.3