

★はリクエスト給食です。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2火	白飯 吉野汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し	○	牛乳、ホキ、味噌、削り節 油揚げ、だし昆布、豆腐	精白米、三温糖、里芋、でん粉	人参、モヤシ、大根、長葱 小松菜	塩、コショウ、白ワイン マヨネーズ、洋辛子、醤油	763 kcal 31.0 g 25.2 g
3水	★揚げパン ミニトマト 鶏肉と野菜のカレー煮 ポテトのフレンチサラダ	○	牛乳、鶏肉	コッペパン、マカロニ、小麦粉 グラニュー糖、上白糖 サラダ油、ジャガ芋	ニンニク、生姜、人参、キャベツ 玉葱、きゅうり、ミニトマト	塩、鶏ガラ、ナツメグ カレー粉、コショウ、酢 ケチャップ、ウスターソース	810 kcal 24.4 g 35.2 g
4木	チャーハン 炒合菜 ワカメスープ	○	牛乳、焼豚、卵、豚肉、ワカメ	精白米、サラダ油、春雨 ゴマ油、白煎りゴマ	人参、干椎茸、長葱、ニンニク モヤシ、キャベツ、ニラ、生姜	塩、酒、コショウ、鶏ガラ 酢、醤油	765 kcal 28.3 g 24.0 g
5金	サンマの蒲焼き丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け サツマ芋の味噌汁	○	牛乳、サンマ、削り節、味噌	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、サツマ芋	生姜、きゅうり、キャベツ 人参、ゆかり、玉葱、長葱	塩、酒、みりん、醤油	850 kcal 27.3 g 28.1 g
9火	目の愛護デー メニュー スパゲッティグリーンズミート ホウレン草のグリーンサラダ グレーゼリー	○	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	サラダ油、小麦粉、オリーブ油 スパゲッティ、上白糖	ニンニク、玉葱、人参、パセリ トマトジュース、ホウレン草 キャベツ、きゅうり グレーゼリース、ブルーベリー	塩、赤ワイン、コショウ、酢 ケチャップ、ウスターソース トマトピューレ	841 kcal 31.2 g 27.3 g
10水	ふりかけごはん 厚焼き卵 豚汁 キャベツの塩昆布和え 姫りんご（果物）	○	牛乳、ヒジキ、ちりめんジャコ 削り節、鶏肉、卵、塩昆布、豚肉 味噌、豆腐	精白米、白煎りゴマ、三温糖 サラダ油、ゴマ油、ジャガ芋	玉葱、人参、干椎茸、キャベツ ゴボウ、大根、長葱、姫りんご	塩、酒、みりん、醤油	845 kcal 35.8 g 25.5 g
11木	回鍋肉丼 ★モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	牛乳、豚肉、卵、赤味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ゴマ油、ラー油	ニンニク、キャベツ、ピーマン 赤ピーマン、長葱、小松菜 人参、モヤシ、生姜、ニラ	甜麺醤、酒、コショウ、鶏ガラ 豆板醤、醤油、塩	808 kcal 30.1 g 23.9 g
12金	白飯 味噌カツ 切干大根サラダ 豆腐と椎茸のすまし汁	○	牛乳、鶏肉、卵、だし昆布、豆腐 削り節、八丁味噌、ワカメ	精白米、サラダ油、小麦粉 生パン粉、乾燥パン粉 三温糖、でん粉、ゴマ油 白煎りゴマ	切干大根、きゅうり、人参 モヤシ、生椎茸、長葱	塩、コショウ、みりん、酒 一味唐辛子、醤油、酢	880 kcal 32.5 g 31.8 g
15月	白飯 春巻き 大根とキュウリのナムル キムチスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	精白米、春巻きの皮、サラダ油 春雨、でん粉、ゴマ油、ラー油	生姜、長葱、葱・水煮、干椎茸 大根、人参、きゅうり、エノキ茸 キムチ（白菜）、青梗菜、ニラ	塩、酒、コショウ、鶏ガラ、醤油	850 kcal 25.5 g 25.8 g
16火	三色丼 キャベツの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、卵、鶏肉、削り節 油揚げ、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 ゴマ油、白すりゴマ	生姜、小松菜、モヤシ、人参 キャベツ、きゅうり、白菜、長葱	塩、酒、コショウ、醤油、酢	838 kcal 33.0 g 27.6 g
17水	世界メニュー（スウェーデン） シナモントースト ミートボールのクリーム煮 ピッツィパンナ	○	牛乳、鶏肉、卵、調理用牛乳 ベーコン、ウイナー	食パン、マーガリン、バター グラニュー糖、サラダ油 でん粉、小麦粉、ジャガ芋	人参、玉葱、マッシュルーム キャベツ、生姜、パセリ	シナモンパウダー、鶏ガラ コショウ、白ワイン、塩 ペイリーフパウダー	849 kcal 34.2 g 37.4 g
18木	今月の郷土料理（長崎） 長崎ちゃんぽん 浦上そばろ カステラ	○	牛乳、イカ、エビ、蒲鉾 調理用牛乳、さつま揚げ 削り節、豚肉、卵	中華麺、サラダ油、ゴマ油 つきコンニャク、三温糖 白煎りゴマ、上白糖、強力粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱 キャベツ、白菜、ニラ、長葱 ホールコーン、ゴボウ 干椎茸、モヤシ、小松菜	塩、豚骨、鶏ガラ、酒、みりん コショウ、醤油、ハチミツ ベーキングパウダー	772 kcal 30.0 g 25.4 g
19金	十三夜メニュー 栗ご飯 サケの柚香焼き モヤシの磯和え 具汁 早生ミカン（果物）	○	牛乳、サケ、刻み海苔、豚肉 削り節、大豆、豆乳、味噌	精白米、むき栗、白煎りゴマ 三温糖、でん粉、サラダ油 コンニャク（白）	柚子、小松菜、人参、大根 モヤシ、ゴボウ、長葱 早生ミカン	塩、酒、みりん、醤油	760 kcal 37.5 g 16.5 g
22月	五目ご飯 肉ジャガ 大根と油揚げの味噌汁 ★白ゴマゼリー	○	牛乳、だし昆布、鶏肉、豚肉 削り節、油揚げ、味噌 粉寒天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、シラタキ ジャガ芋、三温糖、上白糖 白練りゴマ、コンニャク（黒）	人参、ゴボウ、干椎茸、玉葱 サヤインゲン、大根、長葱	塩、酒、みりん、醤油	861 kcal 28.8 g 24.1 g
23火	チキンピラフ ポテトのクリームスープ 梨	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 ジャガ芋、小麦粉	人参、玉葱、マッシュルーム ホールコーン、ニンニク 生姜、パセリ、梨	白ワイン、コショウ、鶏ガラ ペイリーフパウダー、塩	769 kcal 22.1 g 22.6 g
24水	★ジャージャー麺 春雨の中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、大豆、味噌、豆腐	サラダ油、中華麺、上白糖 でん粉、春雨、ゴマ油、ラー油	ニンニク、生姜、人参、葱・水煮 長葱、キャベツ、きゅうり 干椎茸	コショウ、鶏ガラ、甜麺醤、酒 塩、オイスターソース、醤油 豆板醤、酢	811 kcal 31.2 g 27.8 g
25木	白飯 サバの唐揚げソース キャベツの練りゴマサラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳、サバ、削り節、味噌	精白米、でん粉、三温糖 白煎りゴマ、サラダ油 白練りゴマ、ゴマ油	生姜、長葱、ニンニク、人参 キャベツ、きゅうり、玉葱	塩、酒、コショウ、醤油、酢	892 kcal 29.0 g 35.7 g
26金	鶏の照り焼き丼 モヤシのゴマ酢和え みそけんちん汁	○	牛乳、鶏肉、刻み海苔、豆腐 だし昆布、削り節、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、白すりゴマ、ゴマ油 里芋	生姜、長葱、小松菜、人参 モヤシ、ゴボウ、大根	塩、酒、みりん、醤油、酢	824 kcal 33.0 g 24.1 g
27土	♪合唱コンクール特別メニュー♪ ガバオ風ライス（目玉焼きのせ） コールスローサラダ パンキンプリン 飲むヨーグルト	○	飲むヨーグルト、豚肉、卵 調理用牛乳、粉寒天	精白米、サラダ油、小麦粉 三温糖、メープルシロップ	ニンニク、生姜、玉葱、人参 ピーマン、ホールトマト キャベツ、きゅうり ホールコーン、カボチャ	塩、赤ワイン、カレー粉、酢 コショウ、ウスターソース ケチャップ	851 kcal 25.5 g 18.5 g
30火	ゆかりご飯 タラのホイル焼き 鉄骨サラダ だんご汁	○	牛乳、マダラ、ヒジキ、油揚げ 削り節、豚肉、味噌、ワカメ	精白米、バター、サラダ油 ゴマ油、三温糖、白煎りゴマ ジャガ芋	ゆかり、シメジ、エノキ茸 玉葱、大根、人参、きゅうり ホールコーン、長葱	コショウ、白ワイン、みりん 塩、醤油、酢	751 kcal 33.9 g 19.2 g
31水	パンキンパン 柿 マカロニグラタン キャベツスープ	○	牛乳、豚肉、ミックスチーズ ベーコン	パンキンパン、サラダ油 バター、小麦粉、マカロニ	ニンニク、生姜、人参、玉葱 ホールトマト、トマトジュース キャベツ、パセリ、柿	赤ワイン、コショウ、鶏ガラ 乾燥パジル、ペイリーフ、塩 ケチャップ、ウスターソース	789 kcal 30.1 g 29.9 g

<お知らせ>29日は合唱コンクールの振替休日のため、給食はありません。 ※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。