

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
7 火	中華風炊き込みごはん パリパリサラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, ゴマ油, 上白糖 ワントンの皮, サラダ油 ラー油	人参, 筍, 水煮, 干椎茸, 長葱 キャベツ, きゅうり, 生姜	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ, 酢 オイスターソース, 醤油	826 kcal 24.1 g 32.7 g
8 水	黒砂糖パン トマトグラタン キャベツスープ セミノール (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, ベーコン ミックスチーズ	黒砂糖パン, 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, セミノール	塩, 赤ワイン, コショウ 鶏ガラ, ウスターソース ペイリーフ, ケチャップ トマトピューレ	828 kcal 32.6 g 30.1 g
9 木	鶏肉の生姜炒め丼 小松菜の辛子和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, 小松菜, 人参 キャベツ, 大根, 長葱	塩, 酒, 洋辛子, 醤油 オイスターソース	837 kcal 32.8 g 26.0 g
10 金	かき玉うどん 揚げジャガ芋のみそがらめ モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 豚肉, 油揚げ, 卵, 赤味噌	サラダ油, うどん, ジャガ芋 バター, 白すりゴマ	人参, 長葱, ニンニク, 小松菜 モヤシ	塩, みりん, 醤油, 酢	793 kcal 28.0 g 37.2 g
11 土	バターライス クリームソースがけ キャベツのバジルサラダ オレンジゼリー	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 粉寒天	精白米, バター, サラダ油 小麦粉, 上白糖	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, キャベツ, きゅうり オレンジジュース	塩, 白ワイン, コショウ, 酢 ペイリーフパウダー, 鶏ガラ 乾燥バジル	892 kcal 26.4 g 31.0 g
13 月	きのこスパゲッティ ジュリアンスープ スイートポテト	○	牛乳, ベーコン, 調理用牛乳 生クリーム, 卵	サラダ油, バター, オリーブ油 スパゲッティ, サツマ芋 上白糖	ニンニク, 生姜, エノキ茸 シメジ, エリンギ, 玉葱, 小葱 人参, キャベツ, パセリ	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ ペイリーフパウダー, 醤油	778 kcal 22.5 g 26.5 g
14 火	ワカメご飯 タラの西京焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ひつつみ汁	○	牛乳, 炊き込みワカメ, マダラ 西京味噌, 油揚げ, 削り節 鶏肉, だし昆布	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, 小麦粉	生姜, 白菜, きゅうり, 人参 ゴボウ, 長葱, 干椎茸, シメジ	塩, 酒, みりん, 酢, 醤油	804 kcal 32.7 g 21.4 g
15 水	キムチチャーハン モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ カルピスゼリー	○	牛乳, 豚肉, 卵, ワカメ 粉寒天, カルピス	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油, ラー油, 白煎りゴマ 上白糖	ピーマン, 人参, キムチ (白菜) 長葱, 小松菜, モヤシ, 生姜	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ 醤油, 酢	805 kcal 27.1 g 25.5 g
16 木	ツナ&コーントースト ミネストローネ アスパラサラダ 日向夏 (果物)	○	牛乳, ツナ, 豚肉, ベーコン 大豆	食パン, サラダ油, ジャガ芋 マカロニ	玉葱, ホールコーン, キャベツ ホールトマト, 生姜, ニンニク トマトジュース, きゅうり アスパラガス, 人参, 日向夏	塩, マヨネーズ, コショウ 赤ワイン, 酢, 乾燥バジル ペイリーフパウダー, 鶏ガラ トマトピューレ	780 kcal 28.4 g 36.5 g
17 金	今月の郷土料理 (北海道) 白飯 どさんこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の和風サラダ	○	牛乳, サケ, 味噌, 削り節 豚肉, ワカメ	精白米, バター, サラダ油 ゴマ油, 白すりゴマ, ジャガ芋	モヤシ, 人参, 玉葱, ピーマン キャベツ, きゅうり, 大根 ホールコーン, 長葱	塩, コショウ, 酒, 醤油, 酢	775 kcal 35.6 g 21.0 g
20 月	白飯 サバとシシャモの塩焼き ジャガ芋のきんぴら 具沢山味噌汁	○	牛乳, サバ, シシャモ, 削り節 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, ジャガ芋 つきコンニャク, 三温糖 白煎りゴマ	ゴボウ, 人参, 玉葱, キャベツ 長葱	塩, みりん, 一味唐辛子 醤油	858 kcal 31.1 g 31.4 g
21 火	スタミナ丼 ニラ玉スープ 冷凍ミカン (果物)	○	牛乳, 豚肉, 卵	精白米, サラダ油, 上白糖 でん粉, 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 玉葱, ピーマン 赤ピーマン, 人参, 干椎茸, ニラ 冷凍ミカン	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ オイスターソース, 醤油	828 kcal 29.4 g 22.8 g
22 水	ココアパン 白身魚のムニエル ポテトのフレンチサラダ コーンスープ	○	牛乳, ホキ, ベーコン	ココアパン, 小麦粉, サラダ油 バター, ジャガ芋, でん粉	人参, きゅうり, 玉葱, 生姜 ホールコーン, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン ペイリーフパウダー, 酢 鶏ガラ, ケチャップ ウスターソース	751 kcal 29.9 g 30.5 g
23 木	ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんジャコ, 削り節 刻み海苔, 鶏肉, 大豆, 卵 塩昆布, 味噌, 豆腐, 油揚げ ワカメ	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, ゴマ油	ゆかり, 玉葱, 人参, 干椎茸 キャベツ, 長葱	塩, 酒, 醤油	849 kcal 38.3 g 29.5 g
24 金	醤油ラーメン 大根とキュウリのナムル メロン (果物)	○	牛乳, 豚肉, だし昆布, 削り節	中華麺, サラダ油, ゴマ油 ラー油	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, モヤシ, 青梗菜, 長葱 きゅうり, 大根, メロン	塩, 鶏ガラ, コショウ, 醤油 みりん, オイスターソース	745 kcal 26.4 g 26.1 g
25 土	運動会応援メニュー ポーカカレー コーンサラダ アップルゼリー 飲むヨーグルト	○	飲むヨーグルト, 豚肉, 粉寒天	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉, 上白糖	ニンニク, 生姜, 人参 玉葱, キャベツ, きゅうり ホールコーン アップルジュース	塩, 酢, 赤ワイン, 鶏ガラ ペイリーフパウダー カレー粉, ナツメグ, クミン オールスパイス, コショウ ガラムマサラ, ケチャップ ウスターソース	898 kcal 19.4 g 17.9 g
29 水	旬の食材メニュー ピースご飯 鯉の唐揚げ葱ソース モヤシの磯和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 鯉, 刻み海苔, 削り節 ワカメ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りゴマ, ジャガ芋	グリーンピース, 生姜, 長葱 ニンニク, 小松菜, モヤシ 人参, 玉葱	塩, 酒, 醤油, 酢	796 kcal 32.1 g 23.9 g
30 木	白飯 鶏肉の中華風ステーキ 春雨とベーコンのソテー かき玉スープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン 豆腐, 卵	精白米, 三温糖, ラー油 サラダ油, 春雨, でん粉	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ 生姜, 干椎茸, 長葱	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ 醤油, オイスターソース	848 kcal 33.3 g 30.6 g
31 金	高野ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 高野豆腐 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖, サラダ油 シラタキ, ジャガ芋	干椎茸, 人参, ゴボウ, 玉葱 サヤインゲン, キャベツ, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	823 kcal 30.6 g 22.9 g

<お知らせ>27日は運動会の振替休日、28日は運動会の予備日のため、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。