



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
<b>運動会</b>										
1	土	ドリア		キャベツのサラダ くだもの	鶏肉,えび,牛乳(調理用含),脱脂粉乳,生クリーム,ピザチーズ	米,米粒麦,油,米粉,バター,上白糖	たまねぎ,エリンギ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,冷凍りんご	798	33.6	559
4	火	じゃこチーズトースト		チキンビーンズ くだもの	ちりめんじゃこ,ピザチーズ,牛乳,鶏肉,粉チーズ,いんげんまめ	食パン,バター,油,じゃがいも,上白糖,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギパウチ,オレンジ	738	34.5	480
5	水	カレーミートスパゲティ		パンプキンサラダ くだもの	豚肉,豚レバーチップ,レンズまめ,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉,バター,アーモンド,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	833	31.8	328
6	木	ごはん		魚のピリ辛揚げ 変わり漬け みそ汁	牛乳,さば,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	米,油,でんぷん,三温糖,ごま,上白糖,ごま油	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	833	34.2	358
7	金	<b>【アメリカデー】</b> ジャンバラヤ		じゃがいものハニーサラダ ソフールヨーグルト	ボークハム,チョリソーソーセージ,えび,牛乳,カップヨーグルト	米,米粒麦,バター,油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,きゅうり,にんじん,キャベツ	705	24.3	375
10	月	<b>【季節】</b> 梅茶漬け		魚の塩こうじ焼き 肉じゃが	のり,牛乳,生鮭,豚肉	米,ごま,塩麹,油,しらたき,じゃがいも,上白糖	葉ねぎ,梅,ゆかり粉,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	754	33.5	295
11	火	チリビーンズドック		ポトフ くだもの	鶏肉,大豆,豚レバーチップ,ピザチーズ,牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー	無塩パン,油,小麦粉,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,パセリ,パイナップル	718	34.0	433
12	水	冷やしごまだれうどん		舟きゅうり くだもの	鶏肉,油揚げ,みそ,海藻ミックス,鶏卵,牛乳	上白糖,ねりごま,ごま,でんぷん,ごま油,油,冷凍うどん	もやし,にんじん,きゅうり,冷凍みかん	729	29.2	466
13	木	<b>※前期中間考査1日目は、給食がありません。</b>								
14	金	シーフードピラフ		<b>【地場産物】</b> オニオンドレッシングサラダ 小松菜チョコチップケーキ	鶏肉,えび,いか,まだこ,あさり,ペビほたて,牛乳,鶏卵,ヨーグルト	米,バター,油,じゃがいも,油,上白糖,はちみつ,小麦粉,チョコチップ	にんにく,たまねぎ,エリンギパウチ,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,こまつな	725	28.2	329
17	月	<b>【韓国デー】</b> ビビンバみそ味		たけのこ入りわかめスープ くだもの	鶏卵,豚肉,豚レバーチップ,赤みそ,牛乳,飲用,豚肉,豆腐,わかめ	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,白ごま	ぜんまい水煮,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ水煮,ねぎ,メロン	771	30.8	405
18	火	ふわふわキーマカレー		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	豚肉,豚レバーチップ,大豆,豆腐,牛乳,耐熱系寒天,わかめ	米,バター,油,小麦粉,オリーブ油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	780	26.2	357
19	水	ふりかけごはん(じゃこ)		豆腐入り卵焼き 野菜の甘酢かけ むらくも汁	ちりめんじゃこ,系削り,のり,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,米粒麦,ごま油,上白糖,ごま油,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,もやし,キャベツ	781	36.6	465
20	木	ココアパン		魚のコーンチーズ焼き こふきいも 麦っこスープ	牛乳(調理用含),ホキ,ピザチーズ,豚肉,豆腐	ココアパン,マヨネーズ,じゃがいも,押麦,でんぷん	たまねぎ,ホールコーン,にんじん,もやし,こまつな	735	36.8	413
21	金	ちゃんぽん麺		スパイシーポテト キャロットゼリー	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳,粉寒天	油,ごま油,冷凍ラーメン,じゃがいも,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,こまつな,オレンジジュース,みかん缶	711	33.9	351
24	月	チリコンカンライス		じゃがいものせん切りサラダ くだもの	豚肉,キドニービーンズ,牛乳	米,オリーブ油,油,バター,小麦粉,じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト,ホールトマト,赤ピーマン,さやいんげん,きゅうり,にんじん,冷凍みかん	850	28.0	311
25	火	豆乳きなこトースト		トマトシチュー 茎わかめサラダ	きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳,ベーコン,豚肉,粉チーズ,くきわかめ	食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉,ごま,ごま油	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり	737	28.0	381
26	水	卵とじ丼		カリカリ油揚げのサラダ くだもの	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳,油揚げ	米,米粒麦,上白糖,油,ごま油	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,キャベツ,にんじん,オレンジ	854	36.1	421
27	木	あんかけ焼きそば		のりチョレギサラダ <b>【セレクト給食】</b> A. ホワイトゼリー B. オレンジゼリー	豚肉,牛乳,耐熱系寒天,のり,粉寒天,乳酸菌飲料	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,ごま,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ水煮,もやし,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんにく,みかん缶	724	27.5	368
28	金	<b>【カルシウムデー】</b> ふりかけごはん(ひじき)		小魚のから揚げ アーモンドあえ 青菜と豆腐のスープ	芽ひじき,削り節,牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,鶏卵	米,米粒麦,油,上白糖,白ごま,でんぷん,米粉,アーモンド	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,しょうが,干しいたけ	765	30.8	539

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【世界の料理】**

**ジャンバラヤ(アメリカ)**・・・スパイスとトマトの味わいが特徴的な炊き込みご飯です。ルイジアナ州の郷土料理です。  
**ビビンバみそ味(韓国)**・・・韓国の伝統的な家庭料理です。ビビンバとは「混ぜご飯」を表している名前になっています。

