

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他	エネルギーたんぱく質	一口メモ
2金	ガルバンゾーカレーライス		ぶたにく、ひよこまめ	こめ、むぎ、油、バター、こむぎこ、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ、にんじん	ターメリック、カレー粉、クミン、とんこつ、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、塩、ガラムマサラ、しょうゆ	684 kcal	秋が旬の梨を、味わいましょう。
	かいそうサラダ	○	かいそう、いとかなてん	さとう、ごま油、しろごま	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、うすくちしょうゆ、からし	20.7 g	
	くだもの				梨			
5月	こぎつねずし		とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、しろごま	にんじん	みりん、米酢、塩、しょうゆ、せいしゆ	634 kcal	こぎつね寿司には、油揚げや卵、野菜が入っています。
	ふなきゅうり	○			きゅうり	塩	27.4 g	
	ごじる		ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり		
6火	ビーンズピザトースト		ベーコン、だいず、ベーコン、ピザチーズ	しょくパン、油	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン	ケチャップ、オレガノ	574 kcal	アルファベットマカロニの入ったスープをおいしくいただきます。
	ABCスープ	○	とりにく	油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、こまつな	せいしゆ、とんこつ、とりがら、塩、こしょう	24.0 g	
	くだもの				メロン			
7水	ちゅうかどん		ぶたにく、イカ	こめ、油、さとう、片栗粉、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、ほししいたけ、きくらげ、にんじん、きやべつ、たまねぎ	せいしゆ、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース	592 kcal	サラダのパリパリは、ワンタンの皮を油で揚げています。
	パリパリサラダ	○		揚げ油、ワンタンのかわ、しろごま、さとう、サラダ油、ごま油	きやべつ、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢	22.5 g	
	くだもの				冷凍ミカン			
8木	ごはん			こめ			617 kcal	今日の給食は、一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立です。ごはんは汁物、おかずが2つある献立を、一汁二菜と言います。
	さかなのびりからやき	○	さば	さんおんとう、片栗粉、しろごま	しょうが	せいしゆ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	27.9 g	
	おひたし				きやべつ、もやし、こまつな	うすくちしょうゆ		
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、しろみそ		たまねぎ	あつけずり		
9金	かきたまうどん		とりにく、あぶらあげ、たまご	片栗粉、うどん	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しいたけ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、せいしゆ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、塩	638 kcal	十五夜の行事食として、給食室で月見団子を手作りします。
	もやしときゅうりのあえもの	○		しろごま、さとう、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、トウバンジャン、からし	26.2 g	
	つきみだんご		きなこ	しらたまこ、こむぎこ、さとう	かぼちゃ	塩		
12月	あんかけごはん		ぶたにく	こめ、油、つきこんにやく、さとう、片栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きやべつ、こまつな	せいしゆ、しょうゆ、とんこつ、塩	614 kcal	甘辛いピリリ煮をおいしくいただきます。
	こんにやくのびりに	○		ごま油、つきこんにやく、じゃがいも、さとう	ごぼう	七味唐辛子、あつけずり、みりん、しょうゆ	17.4 g	
	れいとうみかん				冷凍ミカン			
13火	たんたんちやーはん		たまご、ぶたひき肉、あかみそ	こめ、ごま油、油、さとう、片栗粉	ほししいたけ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	うすくちしょうゆ、塩、こしょう、せいしゆ、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	650 kcal	さつまいも、れんこん、ごぼう、かぼちゃで野菜チップスを作ります。
	やさいちっぷす	○		揚げ油、さつまいも	れんこん、ごぼう、かぼちゃ	塩	21.5 g	
	ごもくわかめスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	油、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、えのきだけ、こまつな	せいしゆ、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ		
14水	ジャンバラヤ		とりにく、ベーコン、イカ	こめ、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	塩、こしょう、オレガノ、カエンペッパー、ケチャップ	665 kcal	手作りケーキを味わっていただきます。
	ひよこまめいりさらだ	○	ひよこまめ	さとう、しろごま、サラダ油	きやべつ、もやし、きゅうり	塩、しょうゆ、酢	23.4 g	
	パインケーキ		たまご、パインチーズ、調理用牛乳	さんおんとう、こむぎこ、バター	レモン、パイナップル	ベーキングパウダー		
15木	ココアパン			ココアパン			636 kcal	ハーブパン粉焼きには、パセリ・バジル・ローズマリーを使っていきます。
	さかなのハーブパンこやき	○	ホキ、こなチーズ	ぼんこ、オリーブオイル	にんにく	こしょう、パセリ、バジル、ローズマリー	30.0 g	
	こめこシチュー		ベーコン、とりにく、豆乳、調理用牛乳	油、じゃがいも、こめこ、バター	せろり、たまねぎ、にんじん	とんこつ、塩、こしょう		
16金	きりぼしだいこんごはん		とりにく、あぶらあげ	こめ、油、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	だしこんぶ、かつお節、うすくちしょうゆ、せいしゆ、しょうゆ、みりん	668 kcal	和食を味わっていただきます。
	とりにくのごまだれやき	○	トリニク	油、さとう、ねりごま、しろごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	みりん、しょうゆ、せいしゆ、トウバンジャン	27.8 g	
	けんちんじる		とうふ	こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、塩、しょうゆ		
20火	やきかレーパン		ぶたひき肉、こなチーズ	まるパン、こむぎこ、バター、ぼんこ	せろり、にんにく、たまねぎ、ホールトマト	ウスターソース、ケチャップ、塩、カレー粉	581 kcal	手作りドレッシングで、サラダをおいしくいただきます。
	ごまだれさらだ	○		しろごま、さとう、ごま油、サラダ油	きやべつ、もやし、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、酢	25.8 g	
	たまごスープ		とりにく、たまご	油、じゃがいも、片栗粉	たまねぎ、にんじん、こまつな	とりがら、とんこつ、塩、こしょう、しょうゆ		
21水	まめおこわ		とりにく、だいず、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん	だしこんぶ、かつお節、せいしゆ、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ、塩	626 kcal	ししやもは、丸ごと食べられる小魚です。よくかみましょう。
	やしししやも	○	ししやも				27.1 g	
	いなかじる		あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	えのきだけ、にんじん、だいこん	だしこんぶ、かつお節		
22木	わかめうどん		とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	たまねぎ、もやし、にんじん、しょうが	だしこんぶ、あつけずり、せいしゆ、しょうゆ、塩	666 kcal	さつまいもの旬は、秋です。
	てんぷら	○	イカ、たまご	揚げ油、こむぎこ、さつまいも		塩	27.4 g	
	くだもの				梨		27.4 g	
26月	ごはん			こめ			641 kcal	酢豚を、おいしくいただきます。
	すぶた	○	ぶたにく	揚げ油、じゃがいも、片栗粉、油、さとう、片栗粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン	塩、せいしゆ、しょうゆ、ケチャップ、酢	20.3 g	
	ちゅうかふうスープ		ベーコン、とうふ		たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、もやし、チンゲンサイ	とんこつ、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、うすくちしょうゆ		
27火	セサミゼノワーズパン		たまご	ミルクパン、バター、さんおんとう、しろすりごま、こむぎこ			582 kcal	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。
	やさいサラダ	○		さとう、しろごま、ごま油	きやべつ、もやし、にんじん	うすくちしょうゆ、しょうゆ、酢、からし	20.7 g	
	ミネストローネ		ぶたにく	油、じゃがいも、シエルマカロニ	せろり、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	とんこつ、塩、こしょう、ゆで塩、パセリ		
28水	ごはん		のり、ひじき	こめ、さとう、みずあめ		しょうゆ、せいしゆ、みりん	549 kcal	佃煮も、給食室手作りです。
	いかのねぎしおやき	○	イカ	さとう、ごま油、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ	うすくちしょうゆ、塩、せいしゆ	26.2 g	
	のっぺいじる		ぶたにく、とうふ	こんにやく、じゃがいも、片栗粉	にんじん、だいこん、しょうが、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、しょうゆ、せいしゆ、塩		
29木	パエリア		とりにく、ツナ、イカ	こめ、バター、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	塩、ターメリック、こしょう	621 kcal	パエリアは、スペインの料理です。
	スペインふうオムレツ	○	たまご、ベーコン	じゃがいも、バター	たまねぎ、ほうれんそう	塩、こしょう、ケチャップ	28.7 g	
	きやべつスープ		ぶたにく	油	たまねぎ、にんじん、しょうが、きやべつ	とんこつ、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ		
30金	ごもくやきそば		ぶたにく、イカ	油、むしちゅうかめん、さとう、片栗粉、片栗粉	たまねぎ、しょうが、にんじん、ほししいたけ、はくさい、もやし、にら	せいしゆ、塩、こしょう、しょうゆ、とんこつ、しょうゆ、酢	596 kcal	青のりの風味のよい香味和えをおいしくいただきます。
	ポテトのこうみえ	○	あおのり	じゃがいも、しろごま		塩、こしょう	22.6 g	
	くだもの				みかん			