

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・調味料類	エネルギーたんぱく質	一口メモ
7金	カレーライス	○	とりにく	こめ, 押麦, 油, パター, こむぎこ, じゃがいも, マンゴチャツネ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん	カレー粉, 赤ワイン, とりがら, 塩, トマトピューレ, 中濃ソース, しょうゆ	667 kcal	給食室手作りのカレーライスを味わっていただきます。
	ごまだれサラダ		しろごま, さとう, ごま油, サラダ油	きやべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, す	20.3 g		
	くだもの			きよみオレンジ				
10月	マーボーどん	○	ぶたひき, あかみそ, とうふ	こめ, 油, さとう, 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, にら	とんこつ, とりがら, しょうゆ, ケチャップ, トウバンジャン, 酒	583 kcal	いちごはオランダ船によって持ち込まれたので、当時はオランダイチゴと呼ばれていたそうです。
	ごまずあえ		しろごま, さとう	もやし, にんじん, きゅうり	しょうゆ, す	24.6 g		
	くだもの			いちご				
11火	ココアパン	○		ココアパン			626 kcal	今日のグラタンには、豆乳も使います。
	とうにゅうのグラタン		とりにく, とうにゅう, 調理用牛乳, こなチーズ	油, マカロニ, パター, こむぎこ, ばんこ	たまねぎ, エリンギ, マッシュルーム, にんじん	しお, こしょう, パセリ	24.7 g	
	キャベツスープ		ベーコン, ぶたにく	油	たまねぎ, にんじん, きやべつ	とんこつ, とりがら, 塩, こしょう		
12水	シーフードライス	○	とりにく, イカ	こめ, パター, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	塩, こしょう, しろわいん, ケチャップ	584 kcal	手作りゼリーを味わっていただきます。
	じゃがいもとコーンのほたてじゆ		調理用牛乳	じゃがいも	しょうが, クリームコーン, にんじん, たまねぎ	とりがら, 塩, こしょう, パセリ	23.1 g	
	おれんじつぶつぶゼリー		こなかんてん	さとう	みかんジュース, みかんかんづめ			
13木	ごはんのりとひじきのつくだに	○	きりのり, メヒジキ	こめ, さとう, みずあめ		しょうゆ, 酒, みりん	606 kcal	給食室手作りの佃煮で、ごはんつぶも残さずおいしくいただきます。
	ごもくたまごやき		とりひきに, あぶらあげ, たまご	油, さとう	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう	うすくちしょうゆ, 酒, 塩	27.6 g	
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	こんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	だし昆布, 厚けずり		
14金	いかいりソースやきそば	○	ぶたにく, イカ, あおのり	油, むしちゅうかめん	たまねぎ, きやべつ, もやし, にんじん	塩, こしょう, 酒, 中濃ソース, ウスターソース, とんかつソース	607 kcal	ビーンズポテトは、大豆と芋を油で揚げ、塩、こしょう、スパイスとからめた料理です。
	ビーンズポテト		だいず	あげ油, じゃがいも		塩, こしょう, パブリカ, ガーリックパウダー	24.5 g	
	くだもの			みしょうかん				
17月	スパゲッティ レンズまめミートソース	○	ぶたにく, レンズまめ, こなチーズ	スパゲティ, サラダ油, 油, こむぎこ, さとう, パター	セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト	赤ワイン, とんこつ, ウスターソース, 塩, ケチャップ, こしょう, ナツメグ, オレガノ	591 kcal	今日のミートソースには、レンズ豆も入れます。
	やさいサラダ		しろごま, さとう, ごま油, サラダ油	きやべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, す	23.3 g		
	くだもの			清見オレンジ				
18火	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ, にんじん, さやえんどう	だし昆布, 花鰹, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, しょうゆ, 塩	566 kcal	春が旬のたけのこを味わっていただきます。
	さばのしおやき		さば	油		塩	27.7 g	
	めかたまじる		たまご, めかぶわかめ	片栗粉	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 酒, 塩, うすくちしょうゆ		
19水	こうやどうふのそぼろどん	○	とりひきに, こうやどうふ	こめ, 押麦, 油, さとう	しょうが, にんじん, ほししいたけ	厚けずり, 酒, しょうゆ	575 kcal	和食をおいしくいただきます。
	すましじる		とうふ	まめふ	たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 塩, しょうゆ	26.7 g	
	くだもの			あまなつ				
20木	セサミトースト	○		しよくパン, マーガリン, さとう, ねりごま, しろすりごま			614 kcal	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。
	フレンチサラダ		さとう, サラダ油	きやべつ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	塩, す, からし,	23.8 g		
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	油, じゃがいも, パター, こむぎこ	セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	とんこつ, 塩, こしょう, ケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース		
21金	わかめごはん	○	わかめ	こめ, しろごま		だし昆布, 花鰹	599 kcal	春野菜の煮物には、旬のたけのこや、新じゃがいもを使います。
	ししやものごまやき		ししやも, たまご	油, 片栗粉, しろごま			25.2 g	
	はるやさいののもの		かくぎりこんぶ, ぶたにく	さとう, こんにやく, じゃがいも	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, さやえんどう	花鰹, しょうゆ, 酒, 塩		
24月	ごはん	○		こめ			623 kcal	一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立を味わっていただきます。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ			29.5 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく, だいず	サラダ油, こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん, ほししいたけ	厚けずり, 酒, しょうゆ, みりん		
	みそしる		あかみそ, しろみそ, わかめ, とうふ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり		
25火	ミルクパン	○		ミルクパン			619 kcal	給食室手作りのコロッケに、茹でたタラを入れます。
	ふいっしゅコロッケ		ぶたひき, タラ, たまご	あげ油, じゃがいも, 油, こむぎこ, ばんこ	たまねぎ, にんじん	塩, こしょう, パセリ, 酒, 中濃ソース	24.0 g	
	とまといりやさいスープ		ベーコン	油	セロリ, たまねぎ, きやべつ, しょうが, ホールトマト	とんこつ, とりがら, 塩, こしょう, しょうゆ, パセリ		
	くだもの			河内晩柑（かわちばんかん）				
26水	ごはん	○		こめ			508 kcal	こうなごの佃煮で、ごはん粒も残さず丁寧にいただきます。
	こうなごのつくだに		こうなご	さとう		酒, しょうゆ, みりん	26.9 g	
	いかのとうばんじゃんやき		イカ	油, さとう, ごま油	にんにく, ねぎ	トウバンジャン, しょうゆ, 酒		
	きのこのかきたまじる		とりにく, たまご	片栗粉	にんじん, たまねぎ, なましいたけ, えのきだけ	だし昆布, 厚けずり, 酒, 塩, しょうゆ		
27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, にんじん, しょうが, ねぎ, こまつな	だし昆布, 厚けずり, 酒, しょうゆ, しょうゆ, 塩	569 kcal	明日葉とは、八丈島や大島など伊豆諸島、そして紀伊半島など暖かい太平洋沿岸部に自生している植物です。
	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	24.1 g		
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまご, こむぎこ, さとう	あしたば	塩		
28金	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	酒, とりがら, 塩, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	555 kcal	旬の果物を味わっていただきます。
	ばんさんすー		はるさめ, さとう, ごま油, しろごま	きやべつ, きゅうり, にんじん	す, しょうゆ, うすくちしょうゆ, からし	21.6 g		
	くだもの			あまなつ				

※給食の食材や献立は、変更する場合がございます。ご了承ください。