月			火			水			木			金			
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	
<p>*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。 忘れずに納入しましょう。</p>			<p>今月の地場産物 ◆妹背牛産(もせうしさん)ななつぼし ◆てづくりみそ ◆トマトジュース ◆ケチャップ</p>			1	コッペパン	道産小麦 スキムミルク	2	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	3	ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	
							はくさいのクリームに	ベーコン はくさい にんじん たまねぎ スキムミルク なまクリーム クリームシチューのもと ベジマメルソース バター		なめこのみそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にほしだし かつおのもと		にらのみそしる	にら とうふ わかめ てづくりみそ にほしだし	
							かぼちゃコロッケ	かぼちゃ パンこ こめあぶら		チキンみそカツ	とりにく みそ パンこ こめあぶら		やきつくね	とりにく たまねぎ にんじん れんこん ねぎ さとう しょうゆ パンこ	
							もやしのごまドレッシングあえ	もやし きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま)		こうやどうふのそばろに	とりにく ぶたにく こうやどうふ えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうゆ ほんみりん さんおん とうもろこし かつおだし でんぶ こんこめあぶら		はるさめとくわわかめのちゅうかさラダ	はるさめ くわわかめ にんじん キャベツ きゅうり ドレッシング ごまあぶら	
							パックラメン	道産小麦 かんすい		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	
6	いもだんごじる	じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら	7	たぬきじる	じゃがいも だいにん にんじん ごぼう とうふ つきこんやく ながねぎ あぶらあげ しょうゆ さんおん とうもろこし かつおだし こんぶだし こめあぶら	8	しおラーメン	ぶたにく ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし メンマ なんと しょうゆ が にんにく ラーメンスープ ちゅうかだし かつおだし	9	とりにくとはくさいのみそしる	とりにく とうふ はくさい にんじん ながねぎ てづくりみそ かつおのもと にほしだし	10	ピピンバ	ぶたにく もやし にんじん こまつな たまねぎ たまご しょうゆ が にんにく こめあぶら テンメン ジャン コチジャン しょうゆ さんおん とうもろこし こめあぶら	
	うさぎがたハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ デミグラスソース さんおん とうもろこし		ささみカツ	とりにく パンこ こめあぶら		あげぎょうざ(2こ)	とりにく キャベツ たまねぎ ひじき にら こむぎこ こめあぶら		あじフライ	あじ パンこ こめあぶら		にんじんのしゅうまい(2こ)	にんじん たまねぎ たら でんぶ	
	なめたけあえ	もやし こまつな なめたけ しょうゆ		なすとピーマンのにくみそいため	なす ピーマン ぶたにく にんじん あつあげ こめあぶら みそ さんおん とうもろこし ほんみりん しょうゆ ごま		ジュレヨーグルト(アセロラ)	アセロラ ヨーグルトソース		れんこんのきんぴら	ぶたにく さんおん とうもろこし れんこん にんじん つきこんやく えだまめ しょうゆ かつおだし こめあぶら		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー とうもろこし さんおん とうもろこし 酢(す) しょうゆ こめあぶら	
	もちっとうさぎ	こしあん こめこ さとう		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)		ナン	こむぎこ		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)	
	栄養価	小学校	中学校				キーマカレー	ぶたにく とりにく たまねぎ にんじん しょうゆ が にんにく カレールウ ケチャップ トマトジュース こめあぶら		ちゅうかスープ	とうふ たまご はるさめ ながねぎ たけのこ ちゅうかだし しょうゆ でんぶ		のっぺいじる	とうふ あぶらあげ だいにん にんじん ながねぎ とりにく ごぼう しょうゆ でんぶ ほんみりん かつおだし こんぶだし ほんみりん	
	エネルギー(kcal)	629	767	14	いものみそしる	じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ にほしだし	15	たまねぎコロッケ	たまねぎ にんじん かつお パンこ こめあぶら		たれつきにくだんご(2こ)	とりにく たまねぎ パンこ しょうゆ ほんみりん		ぶりフライ	ぶり パンこ こめあぶら
	たんぱくしつ(g)	24.5	28.8		とりのごまてりやき	とりにく しょうゆ ごま さとう		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング マヨネーズ		チャブチェ	ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうゆ が にんにく こめあぶら さんおん とうもろこし コチジャン こま		ごまあえ	もやし はくさい こまつな しょうゆ さんおん とうもろこし
	しぼう(g)	21.5	23.6		にんじんのしりしり	ぶたにく にんじん さんおん とうもろこし しょうゆ ほんみりん かつおだし こめあぶら		パッくらうどん	道産小麦		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)
	えんぶん(g)	2.8	3.2		けんちんじる	とうふ あぶらあげ だいにん ごぼう にんじん ながねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし		みそにくみうどん	ぶたにく にんじん ながねぎ ごぼう あぶらあげ しょうゆ みそ こんぶだし ほんみりん さんおん とうもろこし かつおのもと		ミートボールスープ	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメ しょうゆ パセリ		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ つきこんやく じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいにん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおん とうもろこし しょうゆ みそ
	エネルギー	675	845		メンチカツたれつき	とりにく ぶたにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおん とうもろこし ほんみりん しょうゆ でんぶ こめあぶら		やさいかきあげ	しゅんぎく たまねぎ ごぼう にんじん こむぎこ こめあぶら		チキンピカタ	とりにく たまご チーズ パンこ		しろみざかなフライ	ホキ パンこ こめあぶら
	エネルギー	625	801		はくさいのおひたし	はくさい もやし かつおぶし しょうゆ さんおん とうもろこし		ツナサラダ	まぐろ だいにん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ		ぶたにくのトマトに	ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン バター トマトジュース トマトルウ コンソメ にんにく でんぶ		ブロッコリーのおかかあえ	ブロッコリー かつおぶし しょうゆ さんおん とうもろこし
	エネルギー	595	718		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)		コッペパン	道産小麦 スキムミルク		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)		ごはん	精白米(妹背牛産ななつぼし)
	エネルギー	608	733		キャベツのみそしる	キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ みそ にほしだし かつおのもと		コンソメスープ	マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ		ピリからワンタンスープ	ぶたにく ワンタン たまねぎ はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし ほんみりん しょうゆ コチジャン ごまあぶら		かぼちゃのカレーライス	かぼちゃ ぶたにく にんじん たまねぎ しょうゆ が にんにく カレールウ ケチャップ トマトジュース こめあぶら
	エネルギー	600	730		さばのしょうがに	さば しょうゆ が さとう しょうゆ		チーズフォンデュコロッケ	チーズ じゃがいも パンこ こめあぶら		はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら		かぼちゃがたハンバーグ	とりにく ぶたにく たまねぎ かぼちゃ
	エネルギー	646	774		やきぶたときゅうりのあえもの	ぶたにく きゅうり キャベツ さんおん とうもろこし しょうゆ こめあぶら		だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング		チンジャオロース	ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうゆ が にんにく こめあぶら しょうゆ さんおん とうもろこし オイスターソース でんぶ		コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。