



ひ ご ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	
1	火	むぎいりごはん のりのつくだに いかのちゅうかいため たまごスープ	いか・たまご みそ のりのつくだに	むぎ・あぶら さとう カシューナッツ	ふるね・たけのこ・ねぶか アスパラ・えのき・きくらげ たまねぎ・にんじん・こまつな	635
2	水	むぎいりごはん おやこどん じゃがいものみそしる フルーツゼリー	とりにく・みそ わかめ・たまご あぶらあげ	むぎ・さとう じゃがいも	しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・はねぎ・もも みかん	694
3	木	さくらごはん やきししゃも あおなとひじきのにびたし かきたまみそしる	ししゃも・みそ ひじき・とうふ たまご	むぎ・あぶら 自 校	しいたけ・こまつな・たまねぎ えのきたけ・はねぎ	600
4	金	むぎいりごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの かみかみいか	ぎゅうにく・だいたいず ぶたにく・するめ とうふ	むぎ・あぶら さとう・じゃがいも でんぷん	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・きゅうり・くだもの	656
7	月	ひじきごはん かつおチーズフライ ☆キャベツのソテー(徳倉の地産野菜こんだて) とうふのみそしる	とりにく・ひじき かつお・チーズ とうふ・みそ	むぎ・あぶら 自 校	にんじん・しいたけ・えだまめ キャベツ・コーン・しめじ・こまつな	626
8	火	むぎいりごはん げんきどん わかめスープ くだもの	ぎゅうにく たまご・わかめ	むぎ・あぶら さとう・ごま	ごぼう・たまねぎ・だいこん にんじん・ほうれんそう・にら しいたけ・れいとうみかん	653
9	水	チキンピラフ ☆ビーンズサラダ(徳倉の地産野菜こんだて) しめじスープ	とりにく だいたいず へーコン	バター・むぎ あぶら・さとう 自 校	たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ・パセリ えだまめ・きゅうり・しめじ・コーン	638
10	木	なめし がんものにつけ ごまあえ とんじる ブルーベリーゼリー	がんも・みそ とうふ ぶたにく	むぎ・さとう ごま・こんにやく 自 校	ほうれんそう・キャベツ・もやし ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ	611
11	金	むぎいりごはん ちくぜんに かきたまみそしる なつとう	とりにく・ちくわ こんぶ・とうふ たまご・みそ	むぎ・あぶら こんにやく さとう	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・グリーンピース・えのき はねぎ	656
14	月	うみのしあわせライス ★青空パーベキュー ふくじんづけ りんごサラダ	ほたて・えび いか・チーズ スキムミルク	むぎ・あぶら じゃがいも 自 校	コーン・ふるね・にんにく・パイン・ぶどう たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	664
15	火	ナッツライス あつやきたまご ★おしゃべりなたまごやき やさいソテー みそしる	ぶたにく・みそ あぶらあげ たまご	バター・むぎ 自 校	ふるね・たまねぎ・しいたけ グリーンピース・にんじん・キャベツ もやし・こまつな	628
16	水	うどん うどんじる さくらえびのかきあげ にびたし くだもの★メロンの絵本	こんぶ・かつお さくらえび にぼし	でんぷん あぶら	しいたけ・にんじん・えのき たまねぎ・はねぎ・ほうれんそう キャベツ・コーン・くだもの	636
17	木	むぎいりごはん ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ びつくりめだまやき★ふるふるかたまるふしぎ	ぶたにく・いか へーコン スキムミルク	むぎ・あぶら でんぷん	にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・たけのこ・もやし えのき・チンゲンサイ・あんず	627
18	金	むぎいりごはん ちゅうかいため まぐろとだいたいずのナッツあえ みそしる パイ★ポリーとはらぺこオオカミ	だいたいず・まぐろ あぶらあげ みそ・わかめ	むぎ・あぶら カシューナッツ でんぷん・さとう	ふるね・たけのこ・チンゲンサイ もやし・だいこん・はねぎ	698
21	月	さくらえびごはん にくじゃが おくらのみそしる ヨーグルト	あぶらあげ・みそ とりにく・とうふ さくらえび	むぎ・しらたき 自 校	えだまめ・しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース・おくら	677
22	火	ゆかりごはん しらすいりしゅうまい やさいソテー くだくさんじる	しらす・あおのり とうふ・みそ	むぎ・あぶら 自 校	ゆかり・たまねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・ごぼう・だいこん はねぎ	693
23	水	むぎいりごはん のりふりかけ あじのわふうピザやき じゃがバター みそしる くだもの	あじ・わかめ みそ・チーズ	むぎ・さとう じゃがいも・ごま バター	ふるね・たまねぎ・しいたけ パセリ・はねぎ・れいとうみかん	679
24	木	ちゅうかさいはん パンサンスー にらたまスープ	ぶたにく たまご	さとう・むぎ 自 校	こまつな・きゅうり・にんじん にら・たまねぎ・えのき	634
25	金	むぎいりごはん おちゃゼリー あげだしとうふのやさいあんかけ ☆みそしる(徳倉の地産野菜こんだて)	とうふ・ハム みそ	むぎ・あぶら じゃがいも さとう	にんじん・たまねぎ・たけのこ えのき・えだまめ・しめじ こまつな	618
28	月	むぎいりごはん トクドウフ にくだんごスープ くだもの おちやたまごふりかけ	ぶたにく なまあげ つくね	むぎ・さとう でんぷん はるさめ	ふるね・しいたけ・にんじん さやいんげん・たまねぎ・しめじ だいこん・はねぎ・くだもの	673
29	火	むぎいりごはん さばのみそに きりぼしだいこんのもの けんちんじる	みそ・さば あぶらあげ とうふ・とりにく	むぎ・あぶら さとう・さとも こんにやく	ふるね・きりぼしだいこん・しいたけ にんじん・さやいんげん・ごぼう だいこん・はねぎ	643
30	水	りんごチップパン ☆ポークビーンズ(徳倉の地産野菜こんだて) フレンチサラダ くだもの	だいたいず ぶたにく	あぶら・さとう バター	りんご・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・レタス キャベツ・きゅうり・コーン・くだもの	737



ふるさと給食週間&おはなしランチメニュー

☆ふるさと給食週間(21~25日)には、県内の食材を取り入れた献立が登場します！
★おはなしランチメニュー(14~18日)は、本に出てくる献立が給食に登場します！



今月の給食は22回の予定です