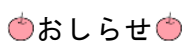


ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
1	水	ぎゅうにゅう カレーソース さつまいもとだいずのサラダ ぶどうゼリー	ぶたにくぎゅうにく スキム乳 こなチーズ だいず ハム	あぶら マネーズ じゃがいも さつまいも	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ きゅうり ぶどう	741	25.3
2	木	ぎゅうにゅう さけとキノのピラフ しろはなまめコロッケ キャベツのソテー わかめスープ	さけ わかめ	バター あぶら ごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にら	603	24.1
3	金	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる ちりめんつくだに くだもの	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ ちりめんつくだに	あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ふるね たまねぎ にんじん グリンピース はねぎ りんご	699	26.1
6	月	ぎゅうにゅう むぎごはん あげだしとうふ(やさいあんかけ) こふきいも みそしる かつおはいがふりかけ くだもの	たまご とうふ みそ わかめ かつおはいがふりかけ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ピーマン にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ みかん	692	20.9
7	火	ぎゅうにゅう ごまいりパン さばのカレーチーズやき やさいソテー はくさいスープ	さば こなチーズ ベーコン	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン はくさい パセリ	616	30.1
8	水	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく とうふ たまご	あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんにく ふるね 夕ノ ピーマン しいたけ ホルモン クリームコーン はねぎ りんご	708	29.9
9	木	ぎゅうにゅう くりおこわ ふくめに すましじる くだもの	とり なまあげ とうふ	くり ごま さとう やきふ こんにやく じゃがいも	夕ノ にんじん さやいんげん はねぎ かき	679	23.4
10	金	ぎゅうにゅう ハンバーガー フライドごぼう やさいスープ りんごヨーグルト	ぶたにく とり ベーコン りんごヨーグルト	さとう あぶら	マッシュルーム トマト ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	645	26.7
14	火	ぎゅうにゅう げんまいりパン とりのごまソースがけ やさいソテー オニオンスープ プルベリーゼリー	とり ベーコン	さとう ごま あぶら プルベリーゼリー	にんにく ふるね トマト にんじん キャベツ ホルモン たまねぎ パセリ	602	24.6
15	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる こんぶのつくだに	ちくわ たまご とうふ あおのり みそ こんぶ ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら	こまつな はくさい なめこ みつば	621	23.9
16	木	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん やきししやも しめじのおひたし みそしる みかんミルクデザート	ぶたにく ししやも あぶらあげ みそ	あぶら さとう じゃがいも	こまつな ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ はねぎ みかんミルクデザート	612	23.5
17	金	ぎゅうにゅう みそラーメン しゅうまい ちゅうかいため	みそ ぶたにく	あぶら ごま でんぷん	ふるね にんにく しなちく にんじん キャベツ ホルモン はねぎ 夕ノ チンゲンサイ	656	27.8
20	月	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみおでん ツナのあえもの のりふりかけ くだもの	こんぶ ちくわ さつまあげ ツナ うずらのたまご	さとう こんにやく さといも	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン みかん	616	24.3
21	火	ぎゅうにゅう セルフドッグ やさいソテー あきあじチュー	フランクフルト とりにく	あぶら バター さとう こむぎこ さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ぶなしめじ グリンピース	633	24.4
22	水	ぎゅうにゅう ちゅうかどん とうふとチンゲンサイのスープ くだもの	ぶたにく いか うずらのたまご ベーコン とうふ	あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい 夕ノ チンゲンサイ りんご	626	24.2
23	木	ぎゅうにゅう さつまいもごはん やきとうふのごもくに かきたまみそしる	ぶたにく みそ やきとうふ たまご	さつまいも ごま さとう あぶら でんぷん	ふるね しいたけ にんじん ホールコーン はねぎ えのきたけ ほうれんそう	652	29.3
24	金	ぎゅうにゅう コッペパン スクランブルエッグ きのこスープ おこのみまめ	たまご ベーコン いんげんまめ	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ グリンピース トマト しいたけ にんじん えのきたけ しめじ はねぎ	585	24.5
27	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき あわびだけソテー たまごスープ	さけ みそ とうふ たまご	マネーズ バター でんぷん	エリンギ チンゲンサイ たまねぎ パセリ	613	32.8
28	火	ぎゅうにゅう こくとういりパン ポテトグラタン マカロニスープ くだもの	ハム スキム乳 チーズ ベーコン	バター こむぎこ じゃがいも パンこ マカロニ	たまねぎ ホールコーン にんじん セロリー パセリ みかん	667	24.8
29	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのしょうがに ごまあえ みそしる くだもの	さんま みそ あぶらあげ	ごま さとう	ほうれんそう はくさい だいこん こまつな りんご	639	28.0
30	木	ぎゅうにゅう ドライカレー グリーンサラダ	だいず スキム乳 ぎゅうにく チーズ とりにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう	694	33.4
31	金	ぎゅうにゅう しょくパン メキシカンビーフソテー やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン スキム乳 こなチーズ	バター あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース はくさい チンゲンサイ	694	27.5



おしらせ

27日・・・5年生は社会科見学のため、給食がありません。  
30日、31日・・・6年生は修学旅行のため、給食がありません。

今月の給食は22回の予定です。