



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)	
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ ぎゅうにゅう	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ しゅじょく	おもにからだのちようしをととのえるもの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱくしつ (g)	
1	月	ぎゅうにゅう ふくめにくだもの くりごはんのみそしる	MILK	とりにく なまあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう くり ごま こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん なめこ みつば みかん	627 22.7
2	火	ぎゅうにゅう むぎごはん はつぽうさ いむぎ ワンタン スープ くだもの	MILK	ぶたにく パーコン えび いか わかめ うずらのたまご	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら わんたんのかわ	ほししいたけ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ えのき さやいんげん はねぎ りんご	621 26.8
4	木	ぎゅうにゅう (バターライス) イカドリア (バターライス) やさいスープ くだもの	MILK	いか チーズ パーコン	バター こめ むぎ こむぎこ	ホールコーン しめじ たまねぎ トマト にんにく ピーマン にんじん キャベツ みかん	643 25.6
5	金	ぎゅうにゅう むぎごはん さといもの コック キャベツのソテー かきたまみそしる かつおのふりかけ	MILK	たまご みそ	こめ むぎ あぶら さといも	にんじん キャベツ えのき たまねぎ ほうれんそう	608 20.8
8	月	11月8日は「いい歯」の日 ぎゅうにゅう むぎごはん さかなの カリコ あえ おひたし みそしる	MILK	だいず さわら みそ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう カシューナッツ ごまあぶら	れんこん かぼちゃ はねぎ ねぶかねぎ にんにく ごぼう ホールコーン こまつな キャベツ たまねぎ	705 28.1
9	火	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ハムとにら のちゅうかいため わかめスープ ブルーベリーゼリー	MILK	ぶたにく ハム ちくわ たまご わかめ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま	こまつな はくさい にら にんじん たまねぎ	572 22.4
10	水	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる てづくり だいずふりかけ	MILK	ぶたにく みそ なまあげ かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ふるね ほししいたけ にんじん こまつな はねぎ だいこん ホールコーン	679 32.0
11	木	☆☆☆☆ パンの日 ☆☆☆☆ ぎゅうにゅう あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	MILK	きなこ ウィナー ギョウザ とうふ ヨーグルト	リングがたパン あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイン もも りんご	672 27.6
12	金	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおやき ひじきのいために みそしる	MILK	さけ だいず さひじき みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	602 28.3
15	月	ぎゅうにゅう コーンピラフ とりのこうみやき ほうれんそうソテー マカロニスープ くだもの	MILK	えび とりにく パーコン	バター こめ むぎ マカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース ふるね にんにく ほうれんそう セロリー みかん	629 24.8
16	火	ぎゅうにゅう むぎごはん やきししやも ごまあえ ぐだくさん じんのりのつくだに	MILK	ししやものり とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく	ほうれんそう キャベツ ごぼう ほししいたけ だいこん こまつな	574 24.2
17	水	☆☆☆☆ めんの日 ☆☆☆☆ ぎゅうにゅう あげぎょうざ みそラーメン (ちゅうかめん) ちゅうかいため かこうこぎかな	MILK	みそ ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら アーモンド	ふるね にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ たけのこ チンゲンサイ	682 30.6
18	木	ぎゅうにゅう むぎごはん だいこんのそぼろに なっとう くだもの	MILK	とりにく とうふ みそ なっとう	こめ むぎ さとう でんぶん さといも	さやいんげん だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	609 23.9
19	金	ぎゅうにゅう チキンカレー こんにやくいりサラダ てづくり ギョウザ	MILK	とりにく しょうゆ ミルク こなチーズ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう サラダようこんにやく ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん	659 20.5
22	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに ごまあえ みそしる くだもの	MILK	みそ さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごま さといも	ふるね ほうれんそう キャベツ はねぎ みかん	655 24.9
24	水	ぎゅうにゅう ひじきごはん あげだしとうふのやさいあんかけ こふきいも みそしる	MILK	とりにく とうふ みそ ハム	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん ほししいたけ えのき さやいんげん たまねぎ こまつな たけのこ さやえんどう だいこん	672 25.3
25	木	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	MILK	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも	にんにく ふるね たけのこ ピーマン ほししいたけ ホールコーン クリームコーン はねぎ りんご	671 27.6
26	金	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん ツナのあえもの くだもの	MILK	こんぶ ちくわ ツ さつまあげ みそ うずらのたまご	こめ むぎ さとう こんにやく さといも でんぶん	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン みかん	632 24.6
29	月	ぎゅうにゅう カレーピラフ ビーンズサラダ やさいスープ	MILK	とりにく だいず チーズ パーコン	バター こめ むぎ マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ グリンピース キャベツ ホールコーン えだまめ きゅうり	584 21.7
30	火	ぎゅうにゅう たらのあまずあんかけ エリンギソテー とうふとチンゲンサイのスープ	MILK	たら パーコン とうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぶん バター さとう ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ピーマン エリンギ こまつな チンゲンサイ	597 24.5

☆ おしらせ ☆

5日 2年生は校外学習のため、給食はありません。

⚡ 今月の給食は、20回の予定です。
⚡ くだものは出荷状況により変更する場合があります。