



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	823Kcal 256g
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳・チーズ	じゃが芋・カカオ	
	ごまサラダ		人参	ごぼう・きゅうり	
	福神漬		人参	マヨネーズ・ごま	
2 (金)	手巻き寿司(ご飯(麦)・牛乳)		☆牛乳・海苔	☆精白米・麦合炊餅	719Kcal 26.3g
	厚焼き卵	鶏卵			
	スティックくあん			大根	
	ささみサラダ	鶏肉		☆キャベツ・きゅうり	
	すまし汁	なると巻き・焼き麸		人参	
5 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳 (南中クエスト)		☆牛乳・わかめ	☆精白米・麦	760Kcal 292g
	カラフル卵焼き	鶏卵・ウィンナー ベーコン	チーズ	人参	
	ごま和え			玉葱・ホールコーン グリンピース	
	みそ汁	油揚げ・みそ		☆キャベツ	
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	822Kcal 326g
	マーボトーフ	豆腐・☆豚肉・鶏肉 みそ		人参	
7 (水)	シヤモ田揚げ	シヤモ		☆精白米・麦	810Kcal 312g
	ひじきの炒め煮	大豆・さつま揚げ	ひじき	人参	
	みそ汁	生揚げ・みそ		☆精白米・麦	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳	人参	
8 (木)	【ふるさと献立の日】				
	中華麺・牛乳		☆牛乳	中華麺	729Kcal 326g
	五目ラーメン	☆豚肉・焼き豚 かまぼこ		☆キャベツ・☆もやし 筍・☆しめじ	
	ポークシューマイ	☆豚肉		玉葱	
	からし和え			☆キャベツ	
	ミニトマト			☆人参	
果物			☆トマト		
9 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	768Kcal 31.1g
	さばのおろしかけ	さば		☆大根	
	肉じゃが	☆豚肉		人参	
	ミニトマト			☆トマト	
	みそ汁	豆腐・みそ	わかめ	☆精白米・麦	
12 (月)	【卒業祝い献立】				
	赤飯・牛乳・ごま塩	小豆	☆牛乳	もち米	836Kcal 32.1g
	魚のフライ(ソース)	さば・鶏卵		人参	
	ミニトマト			☆トマト	
	ポテトサラダ(南中クエスト)	ポークラム		人参	
すまし汁	豆腐・あじのたまご		☆精白米・麦		
13 (火)	さくらご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	701Kcal 26.5g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	あおのり	小麦粉	
	豚肉と豆のみそ仕立て	大豆・☆豚肉・みそ	ひじき	人参	
	白菜スープ	ベーコン		☆キャベツ	
14 (水)	ぶどう入りパン・牛乳		☆牛乳	ぶどう	800Kcal 26.3g
	じゃが芋とウィンナーの和え	じゃが・ベーコン		玉葱・グリンピース	
	フルーツゼリーのヨーグルト和え		ヨーグルト・寒天	もも・バナナ・りんご	
15 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳	☆精白米・麦	772Kcal 31.6g
	肉丼	☆豚肉		玉葱・☆根菜類	
	ぶどう豆	大豆	昆布	人参	
	みそ汁	みそ		☆大根	

☆は地産のものです。

【お知らせ】 6日(火)、7日(水)、15日(木)は3校3年生無し。 9日(金)は中郷中・中郷西の3年生無し。 13日(火)は南中3年生・7組無し。