



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	1杯 - kcal	外バク質 g
2	月	ごはん	牛乳	いわしのうめに きんぴらだいず とんじる	牛乳 いわし とりにく ちくわ だいず とうふ ふたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ウメ にんじん ごぼう かぼちゃ れんこん こんにゃく だいこん ねぎ	648	29.1
3	火	すめし	牛乳	てまぎずしセット (のり・やきにく・エビフライ②・ツナマヨ) はなはらのおすまし ふくまめ	牛乳 のり かまぼこ とりにく えび ツナ ふたにく おふ だいず	ごはん ごまあぶら あぶら マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	718	30.1
4	水	ココアあげパン	牛乳	にくだんご② ツナとひじきのサラダ みそワタンスープ	牛乳 にくだんご ふたにく ツナ ひじき	パン ミルクココア さとう あぶら ワンタン	きゃべつ りよくとうもやし たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ きゅうり	660	24.9
5	木	とりごもごごはん	牛乳	モウカのたつたあげ とうにゅうみそスープ いちごのムース	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ ウィナー とうにゅう モウカ	ごはん あぶら さとう さつまいも ムース	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ はくさい えのき いちご	593	25.4
6	金	バターロール	コーヒ-牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ スコッチプロス	牛乳 とりにく ひよこめ	パン バター じゃがいも コーンドレッシング あぶら もちむぎ	たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし にんにく しょうが セロリ	662	26.6
9	月	ごはん	牛乳	マーボードウフ ポークしゅうまい② だいずもやしのナムル	牛乳 とうふ ふたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ はくりきこ かんこくドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが だいずもやし りよくとうもやし	651	28.5
10	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ パリッシュ	牛乳 ふたにく チーズ こさかな	ごはん あぶら ハヤシフレク わふうドレッシング じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	634	22.3
12	木	ハムピラフ	牛乳	ハートのコロッケ ハートのコンソメスープ チョコプリン	牛乳 ハム ふたにく ウィナー	ごはん バター あぶら じゃがいも マカロニ チョコレート	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ きゃべつ	673	22.6
13	金	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる かしわてん しおこんぶあえ	牛乳 とりにく わかめ なると しおこんぶ	うどん はくりきこ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが にんにく きゃべつ こまつな	696	29.5
16	月	ごはん	牛乳	ジャージャーどうぶ パオス② もやしのちゅうかサラダ	牛乳 あつあげ ふたにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ はくりきこ ちゅうかドレッシング	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな りよくとうもやし	677	29.4
17	火	ごはん	牛乳	ピピンパのぐ はるまき はるさめスープ	牛乳 ふたにく とりにく わかめ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう はくさいキムチ だいずもやし	663	23.3
18	水	あつぎりしよくパン ★はちみつ&マーガリン	牛乳	コーンポタージュ チキンナゲット② ポパイサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	パン はちみつ マーガリン バター はくりきこ たまねぎドレッシング あぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	629	20.9
19	木	わかめごはん	牛乳	やさいのきつねに しろはなまめのコロッケ たくあんあえ	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ しろはなまめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	いんげん にんじん こんにゃく せんぎりだいこんづけ りよくとうもやし ほうれんそう	686	26.4
20	金	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ わかさぎフリッター② ひじきとちくわのサラダ	牛乳 ふたにく だいず わかさぎ ひじき ちくわ	パン あぶら じゃがいも さとう はくりきこ ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト とうもろこし ブロッコリー	670	27.3
24	火	ごはん	牛乳	ヒレカツカレー こんにゃくサラダ みかん	牛乳 とりにく ふたにく わかめ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく きゃべつ とうもろこし みかん	699	24.8
25	水	はちみつパン	牛乳	しろみさかなのこうそうフライ イタリアンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 しろみさかな とりにく	パン あぶら イタリアンドレッシング さつまいも シチュールウ	りよくとうもやし きゃべつ にんじん とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう	642	27.5
26	木	ごはん	牛乳	すきやきにふう すりみチーズロール ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とりにく とうふ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	しらたき にんじん はくさい たまねぎ ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし	610	30.1
27	金	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメンのスープ あげぎょうざ② はるさめサラダ	牛乳 ふたにく ささみ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが きゃべつ にんじん にんにく りよくとうもやし ねぎ だいずもやし はくさいキムチ こら	632	25.9

◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。  
◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。



## せつぶんにとべるえんぎもの



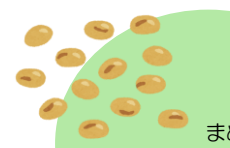
【えほうまき】

かみさまがいるほうがくを  
むいてたべるとごりえきを  
さすかるといわれています。  
ことしのかみさまは  
『南南東(なんなんとう)』  
にいるみたい・・・!



【いわし】

どくとくになおいがするの  
でにがてなひともおおい  
かもしれません。しかし  
そのおいは、オニもにがて...  
たべると邪気(じゃき)が  
にげるといわれています。



【だいず】

まめまきにつかたまめ  
は「福豆(ふくまめ)」と  
いわれオニをおいはらった  
とくべつなまめです。  
ノドにつまらせないように、  
よくかんでたべましょう!