



日曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)			
		おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの					
3 火	こいわしのからあげ ほうれんそうのごまあえ せつぷんのすましじる せつぷんまめ	こいわし かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	583	24	
4 水	なめしのく ちゃんこなべ はっさくゼリー	さけ とりだんご あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし	ひろしまな にんじん たら たまねぎ	こめ はっさくゼリー	ごま	636	24	
5 木	スタミナぶたどんのぐ パンパンジー	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら ごま	608	28	
6 金	とりからレモン フレンチサラダ あつくもえろ!!Cスープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが レモン きゃべつ きゅうり たまねぎ	パン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	696	32
9 月	にくじゃが チーズサラダ あじつけのり	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズのり	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゃべつ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	639	21
10 火	チキンごぼう すましじる	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ でんぷん さとう	あぶら	680	29
12 木	あかうおのてりやき こまつなのいそかあえ げんきじる	あかうお かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり しらすほし	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう さつまいも	574	24	
13 金	ラザニア フロッキー コンソープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッキー	にんにく たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	721	28
16 月	さばのしおやき きゅうりのすのもの 2がつのみそじる	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい たまねぎ えのきだけ	こめ さとう ごま	580	24	
17 火	マーボーとうふ はるさめサラダ かんこくのり	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま こまあぶら	629	24
18 水	ABCコンソメスープ プリン	ベーコン	のむぎ粉	にんじん	たまねぎ きゃべつ	パン ミルクココア マカロニ じゃがいも プリン	あぶら	593	14
19 木	まごわやさしいにもの かきたまじる	とりにく だいず わかめ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	579	22
20 金	ハヤシソース フルーツしらたま	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご みかん もも ハインアップル	こめ しらたまだんご	あぶら	662	18
24 火	ビビンバのく トッポキスープ チーズ	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たけのこ えのきだけ にんにく もやし たまねぎ しろねぎ	こめ さとう トッポギ	ごま こまあぶら	657	26
25 水	チリコンカン コールスローサラダ いちごマーガリン	ひよこまめ あかいはんげんまめ あおえんどうまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら マーガリン	681	23
26 木	はるさめのごもくいため ワンダンスープ こざかな	ぶたにく あぶらあげ やきぶた	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん ビーマン ねぎ	しょうが ほししいたけ たまねぎ きゃべつ はくさい	こめ はるさめ さとう ワンタン	あぶら	600	21
27 金	カラフルポーク もずくスープ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ	しょうが とうもろこし たまねぎ えのきだけ	こめ でんぷん さとう	あぶら	598	23

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください

今月の給食費

260(円)×17(回)=4,420(円)