

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質	行事食等
8	水	ちらしずし	牛乳	肉だんごのあんからめ 即席漬 紅白すまし汁				牛乳 あられふかし うすあげ とうふ たまごダイスカット 肉だんご	ずし飯 ゼリー さとう かたくり粉 ごま	かんびょう 枝豆 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ きゅうり えのき れんこん たくあん	627 Koel 26 g 19 g	給食開始
9	木	白飯	牛乳	さばのみそに はりはり漬け きのこ汁				牛乳 さば さば みそ あつあげ	ごはん さとう さとう ごま油	しょうが きゅうり 小松菜 ねぎ えのき 切干大根 なめこ にんじん 玉ねぎ	635 Koel 24 g 23 g	
10	金	白飯	牛乳	鶏のから揚げ マカロニサラダ わかめのみそ汁				牛乳 みそ とり肉 わかめ ハム うすあげ	ごはん マカロニ 小麦粉 さとう かたくり粉 じゃがいも 油	しょうが にんじん きゅうり えのき キャベツ 玉ねぎ	655 Koel 24 g 21 g	
13	月	白飯	牛乳	ハンバーグ 小松菜のソテー コーンクリームシチュー				牛乳 白いんげん豆 ハンバーグ とうにゅう ベーコン とり肉	ごはん 米粉 さとう バター 油 生クリーム じゃがいも	小松菜 クリームコーン キャベツ ホールコーン にんじん 玉ねぎ	658 Koel 26 g 18 g	1年給食開始
14	火	白飯	牛乳	アジのフライ 春キャベツのタルタルサラダ ほうれん草のみそ汁				牛乳 うすあげ アジ みそ たまごスフレッド とうふ	ごはん マヨネーズ パン粉 さとう 天ぷら粉 油	キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん 玉ねぎ	640 Koel 27 g 22 g	
15	水	白ご飯(減)	牛乳	牛肉の林葉みそ炒め 高山ラーメン				牛乳 牛肉 あつあげ やきぶた	ごはん ラーメン 油 さとう かたくり粉	玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ ピーマン めんま にんじん	693 Koel 28 g 26 g	おまつり給食
16	木	白飯	牛乳	パンパンジー 八宝菜 あさりのしぐれ煮				牛乳 いか ささみ えび みそ うずらたまご ぶた肉 あさり	ごはん かたくり粉 ごま油 ごま さとう	きゅうり ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ水に しょうが 干しいたけ	604 Koel 26 g 18 g	
17	金	えんそくのため給食ありません。おべんとうもってきてね。										
20	月	白ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔のナムル 春雨とあさりのスープ				牛乳 ぶた肉 とり肉 あさり のり たまごダイスカット	ごはん 水あめ 小麦粉 はるさめ かたくり粉 ごま油 油 ごま さとう	にんにく もやし にんじん きゅうり キャベツ	621 Koel 25 g 21 g	オリンピック給食
21	火	えんそくよびびのため給食ありません。おべんとうもってきてね。										
22	水	コッペパン	牛乳	揚げパン きのこスパゲティ ポトフ				牛乳 きな粉 ベーコン とり肉	コッペパン スパゲティ 油 じゃがいも グラニューとう バター	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ しめじ ホールコーン	633 Koel 23 g 24 g	
23	木	白ご飯	牛乳	シューマイ もやしナムル 麻婆豆腐				牛乳 みそ シューマイ ハム ぶた肉	ごはん ごま油 さとう 油	にんじん しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ水に	635 Koel 24 g 21 g	
24	金	白ご飯	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 卵とじ きよみオレンジ				牛乳 とり肉 大豆 たまご しらす干し 青のり	ごはん くるまふ かたくり粉 じゃがいも 油	玉ねぎ しらたき にんじん いんげん 干しいたけ きよみオレンジ たけのこ水に	651 Koel 28 g 18 g	
27	月	赤飯	牛乳	堅豆腐カツごまだれ ブロッコリーのおかか和え 小松菜のみそ汁				牛乳 みそ かたどうふ かつおぶし あつあげ	せきはん さとう 天ぷら粉 ごま パン粉 油	にんじん ねぎ 大根 小松菜 しめじ	620 Koel 25 g 19 g	
28	火	白ご飯	牛乳	ししゃものから揚げ 菜の花あえ 肉じゃが				牛乳 ハタハタ ぶた肉	ごはん さとう じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ なのはな つきこんにやく にんじん いんげん ホールコーン	618 Koel 21 g 18 g	
29	水	昭和の日 (しょうわのひ)										
30	木	麦ご飯	牛乳	たけのこそばろ丼 ひじきサラダ 豆腐のすまし汁				牛乳 ひじき ぶた肉 とうふ ツナ たまごダイスカット	麦飯 さとう 油	しょうが 枝豆 にんじん えのき ごぼう 小松菜 キャベツ ねぎ	626 Koel 28 g 19 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

### <日本のお祭りめぐり>

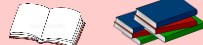
日本のお祭りは豊作や平和を願い神様に感謝する行事でした。時代とともにお祭りの意味が変わってきましたが、伝統的な文化や歴史の重さはかわりません。お祭りを通してその土地の歴史や食文化について知ってください。



### 毎月の特別献立

#### <おはなしから とびだした！ りょうり>

図書館と給食のコラボ企画として、絵本やおはなしなどでできる料理が、給食に登場します。できるだけおはなしに近づくよう、材料や作り方にもこだわって作ります。2・3日の家庭読書の日に登場するので楽しみに！



### <オリンピック献立>

いよいよ2020年は東京オリンピックですね！給食でもオリンピックを盛り上げようとこれまで行われたオリンピックの開催国の料理が登場します。

#### <白山めぐみん給食>

白山市の地産物や旬の食材、郷土料理、食文化を紹介する献立として“白山めぐみん給食”が登場します。

