６　月　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　　＊【　】は含まれるアレルゲン，（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
1	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	607	kcal	みなさんは，毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんをきちんと食べている人の方が，勉強でも運動でもよい結果を残せることがわかっています。すべてのエネルギーのもとになる主食，体温を上げて準備を整える主菜，おなかをきれいにそうじする副菜。この３つをそろえた朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけましょう。
	豚肉のしょうが焼き		豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 酒 油 しょうが かたくり粉 みりん	たんぱく質	28.0	g	
	野菜とひじきのあえ物		キャベツ 小松菜 にんじん かまぼこ【魚】 ひじきのつくだ煮 醤油 酢 砂糖	脂　質	19.2	g	
木	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 にんじん 油揚げ えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	365	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
2	ドライカレー	(小麦)	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ	699	kcal	ひき肉を使ったカレーには『キーマカレー』と『ドライカレー』があります。キーマカレーは，インドで生まれた汁気の多いカレーです。ドライカレーは，このキーマカレーの汁気を飛ばして作ったものです。船で料理を作っていた日本人が考え出した，日本生まれのオリジナルカレーです。ごはんと混ぜながら食べましょう。
	（ドライカレーの具）	小麦	玉ねぎ 豚肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】 えだ豆 大豆ミート 赤ワイン ケチャップ りんご ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 コンソメ にんにく しょうが	たんぱく質	26.4	g	
	キャベツとツナのサラダ		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし 醤油 レモン果汁 砂糖 ごま油 塩	脂　質	22.3	g	
金	豆乳スープ		玉ねぎ 豆乳 じゃがいも にんじん しめじ ベーコン 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	293	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
5	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	630	kcal	６月４日から１０日は『歯と口の健康週間』です。大人の歯は一度失ってしまうと，元には戻りません。歯を守るためには，よくかんで食べる，食べたら歯みがきをする，おやつは時間を決めて食べることなどが大切です。歯や口の健康は，からだ全体の健康にもつながっています。この機会に自分の食生活を見直しましょう。
	チキンセサミフライ	小麦	鶏肉 パン粉 油 小麦粉 米粉 白ワイン ごま 青のり 塩 こしょう	たんぱく質	27.0	g	
	カミカミあえ	魚	キャベツ きゅうり いか ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ くきわかめ にんじん 醤油 酒 かつおぶし	脂　質	20.4	g	
月	里いもと厚揚げのみそ汁		里いも 小松菜 玉ねぎ 厚揚げ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム	337	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
6	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	623	kcal	みなさんは，ひと口食べたら何回かんでいますか？よくかんで食べると，食べ物が小さくなるので，消化吸収がよくなります。また，あごをたくさん動かすので，あごが鍛えられて歯並びがよくなります。さらに，脳の働きが活発になり，記憶力も高まります。ひと口入れたら３０回をめざして，よくかんで食べましょう。
	ちくわのごま揚げ	小麦	ちくわ【魚】 小麦粉 油 米粉 ごま	たんぱく質	21.5	g	
	切り干し大根とツナのあえ物		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 切り干し大根 にんじん 酢 醤油 酒 砂糖 レモン果汁	脂　質	13.9	g	
火	豚汁		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん ごぼう しめじ みそ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	294	mg	
	青りんごゼリー／牛乳	/乳	青りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）　／　牛乳	食塩相当量	2.1	g	
7	ミルクロール	乳･小麦	ミルクロール（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	606	kcal	６月になると，細菌が活発に働く条件がそろうので，食中毒が起きやすくなります。衛生的に食事を作るためには，菌をつけないために丁寧に手を洗う，菌を増やさないために料理を室温で放置しない，菌をやっつけるために十分に火を通す，という３つのポイントをおさえましょう。安全で楽しい食事の時間を作りましょう。
	ハンバーグのオニオンソース	小麦	ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩 油） 玉ねぎ トマト ケチャップ ハヤシルウ【小麦】 砂糖 油 にんにく	たんぱく質	24.5	g	
	マカロニサラダ	小麦	ブロッコリー マカロニ きゅうり ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 塩 こしょう	脂　質	26.0	g	
水	コンソメ･ジュリアン		キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん えのきだけ セロリー とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	490	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
8	えびピラフ	(小麦)･えび	米 大麦 えび 玉ねぎ えだ豆 とうもろこし 赤パプリカ 白ワイン オリーブ油 醤油 コンソメ にんにく 塩 こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ	658	kcal	日本人は世界一『えび』が好きな国民と言われています。なぜなら，私たちが食べているえびは，ほとんどが外国の海で育てられ，日本に運ばれたものだからです。ゆでるときれいな赤色になるので，お祝い料理にも必ず使われています。脂質が少なく，たんぱく質が多いので，成長期の小中学生にはぜひ食べてほしいです。
	チキンナゲット	小麦	チキンナゲット（鶏肉 大豆たんぱく パン粉 でん粉 おから 砂糖 塩 小麦粉 コーンフラワー 米粉 醤油 油） 油	たんぱく質	23.8	g	
	コンソメスープ		玉ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ にんじん 豚肉 とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂　質	23.0	g	
木	クレープ		クレープ（豆乳 油 砂糖 米粉 水あめ レモン果汁 大豆粉 醤油）	カルシウム	286	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
9	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	683	kcal	梅の木に青い実がたくさんついている様子を見かけます。黄色く熟した梅の実に塩をまぶして，赤じそと一緒に漬け，太陽の光に当てて干してできるのが『梅干し』です。すっぱさの中に，菌をやっつけたり，からだの疲れをとったり，おなかの調子を整えたりする力があります。今日は，鶏肉の漬け込みダレに使いました。
	鶏肉の梅焼き		鶏肉 醤油 ねり梅肉 みりん 砂糖	たんぱく質	27.5	g	
	きんぴらごぼう		ごぼう こんにゃく ちくわ【魚】 にんじん さやいんげん 醤油 酒 砂糖 みりん 油 ごま油	脂　質	20.5	g	
金	油揚げと小松菜のみそ汁		キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 干ししいたけ	カルシウム	499	mg	
	レモンカスタードタルト／牛乳	卵･乳･小麦/乳	レモンカスタードタルト（小麦粉 マーガリン 砂糖 たまご 塩 カスタードクリーム 練乳 水あめ レモン果汁）　／　牛乳	食塩相当量	2.4	g	
12	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	600	kcal	『南部焼き』は，肉や魚の切り身に醤油や酒で味をつけ，ごまを上からビッシリふりかけて，こんがり焼いて作ります。その昔，岩手県と青森県にまたがる『南部地方』でおいしいごまがとれていたことから，ごまを使った料理に『南部』と付けるようになったそうです。ミネラルが多く含まれているごまも残さず食べましょう。
	豚肉の南部焼き		豚肉 醤油 ごま みりん しょうが	たんぱく質	24.7	g	
	いしる炒め		キャベツ もやし 玉ねぎ ちくわ【魚】 にんじん いしる 醤油 油 砂糖 かたくり粉 こしょう	脂　質	19.8	g	
月	厚揚げと野菜のみそ汁		小松菜 厚揚げ にんじん ごぼう しめじ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	382	mg	
	さくらんぼ／牛乳	/乳	さくらんぼ　／　牛乳	食塩相当量	2.1	g	
13	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	719	kcal	『太きゅうり』は，加賀野菜の１つで，私たちがよく見るきゅうりの６倍の重さがある，大きなきゅうりです。煮て食べるきゅうりを育てているうちに，今の太きゅうりができたそうです。皮をむいて，あえ物やサラダ，煮物にして食べられています。きゅうりの９５％は水分で，暑い夏の水分補給にも効果的な野菜です。
	ふくらぎと大豆のケチャップがらめ	魚	ふくらぎ ケチャップ 大豆 ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 米粉 醤油 砂糖 かたくり粉 しょうが 酒 にんにく	たんぱく質	29.3	g	
	太きゅうりのごま酢あえ		キャベツ 太きゅうり もやし 油揚げ 酢 ごま 砂糖 醤油	脂　質	27.2	g	
火	かきたま汁	卵	玉ねぎ たまご 小松菜 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 昆布だし	カルシウム	353	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
14	ハニーチーズトースト	乳･小麦	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） チーズ ヨーグルト はちみつ バター 砂糖	ｴﾈﾙｷﾞｰ	635	kcal	感染症予防で最も大切なことは『丁寧な手洗い』です。特に，食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスを流し落とすことはできません。必ず石けんを泡立てて使いましょう。指の間や手のしわ，手首やつめの中などをすみずみまでこすり，洗い流しましょう。最後にきれいなハンカチでふいて完了です！
	ミートオムレツ	卵	ミートオムレツ（たまご 玉ねぎ トマトソース 牛肉 でん粉 にんじん 酢 砂糖 塩 醤油 とりがらだし 油）	たんぱく質	24.3	g	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ハム とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質	39.4	g	
水	ミネストローネ		じゃがいも 玉ねぎ 大豆 トマトジュース にんじん ベーコン トマト ケチャップ セロリー とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう	カルシウム	374	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
15	大豆とひじきの炊き込みごはん	(小麦)	米 大麦 大豆 鶏肉 にんじん さやいんげん 醤油 みりん 酒 ひじき 砂糖 昆布	ｴﾈﾙｷﾞｰ	621	kcal	『大豆』は，日本人が昔から食べてきた食べ物の１つです。たんぱく質が多いので『畑の肉』とも呼ばれます。骨や歯を強くするカルシウムや食べたものをエネルギーに変えるビタミンＢ群も多く，からだが大きく成長するのを助けてくれます。記憶力や集中力を高める働きもあるので，苦手に思う人もぜひ残さず食べましょう。
	いわしのしょうが煮	魚	いわしのしょうが煮（いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩）	たんぱく質	26.7	g	
	小松菜とツナのあえ物		小松菜 キャベツ ツナ【魚】 にんじん 醤油 酢 レモン果汁 砂糖	脂　質	20.0	g	
木	きのこ汁		豆腐 玉ねぎ しめじ みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし 干ししいたけ	カルシウム	462	mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト　／　牛乳	食塩相当量	2.8	g	

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　　＊【　】は含まれるアレルゲン，（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくちメモ
16	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	656	kcal	海の幸と山の幸に恵まれた『石川県』。おいしいものにたくさん出会えることから，県外や海外からたくさんの人が訪れるようになりました。今日の給食でも，米や牛乳はもちろん，はたはたや小松菜，キャベツや玉ねぎなど石川県や七尾市でとれた食材をたくさん使っています。おいしい給食には新鮮な食材が欠かせません。
	はたはたの唐揚げ	魚	はたはたの唐揚げ（はたはた でん粉） 油	たんぱく質	26.4	g	
	小松菜のごまあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖	脂　質	20.6	g	
金	カレー肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 厚揚げ にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 みりん 油 カレー粉	カルシウム	420	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.4	g	
19	ごはん／しそふりかけ		米　／　しそふりかけ（赤しそ 砂糖 塩）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	625	kcal	『しゅうまい』は『点心』という食事の間をつなぐために出される料理の１つです。豚肉をよくこね，小麦粉で作ったうすい皮に包んで蒸して作ります。ぎょうざに似ていると言われますが，皮が四角い形をしていることと，必ず蒸して作られるところが違います。えびや野菜を入れたりして，彩りや味の変化を楽しめる料理です。
	ポークしゅうまい	小麦	ポークしゅうまい（玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 油 しょうが 塩 小麦粉）	たんぱく質	25.0	g	
	冷やし中華風サラダ	卵･小麦	キャベツ 中華めん きゅうり 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油） ハム 醤油 酢 砂糖 ごま油 しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	脂　質	18.6	g	
月	えびと豆腐のふわふわ煮	えび	豆腐 もやし えび 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 醤油 酒 かたくり粉 砂糖 中華スープ 干ししいたけ	カルシウム	323	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
20	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	620	kcal	料理につけられる『そぼろ』という名前は，肉や魚などの身をゆでたものや，溶いたまごに味つけしたものをポロポロになるまで炒ったもののことです。料理全体に混ざることから，味が行き渡っておいしくなります。給食では，切り干し大根と一緒に豚肉のそぼろを炒めました。うま味を吸った切り干し大根もおいしいです。
	さばの白しょうゆ焼き	魚	さばの白しょうゆ焼き（さば 醤油 砂糖 酒）	たんぱく質	24.2	g	
	切り干し大根のそぼろ炒め		豚肉 にんじん さやいんげん 切り干し大根 醤油 酒 油 砂糖 みりん 干ししいたけ	脂　質	23.2	g	
火	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 小松菜 キャベツ にんじん みそ えのきだけ ねぎ 煮干しだし わかめ	カルシウム	332	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.8	g	
21	あべかわパン	乳･小麦	コッペパン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩） きな粉 砂糖 油 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ	641	kcal	パンやおもちに甘いきな粉をまぶすと『あべかわ』という名前がつきます。江戸時代の初め，今の静岡県の安倍川にあったお茶屋に徳川家康がやって来ました。お店の主人が，川の上流でとれる砂粒の大きさの金に見立てて，おもちにきな粉をまぶして出したところ，とても喜んで食べたことから名付けられるようになりました。
	肉だんご		肉だんご（鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード にんじん えだ豆 くわい ごま ねぎ しょうが キャベツ 塩 砂糖 油 ケチャップ 酢 醤油 トマト ｳｽﾀｰｿｰｽ りんご にんじん）	たんぱく質	27.5	g	
	野菜のスープ煮		じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 鶏肉 にんじん とうもろこし さやいんげん とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂　質	21.9	g	
水	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム	455	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
22	ちらしずし	卵	米 酢 塩 油揚げ たけのこ にんじん 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油） えだ豆 醤油 干ししいたけ 砂糖 酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ	624	kcal	よくかんで食べると，たくさんだ液が出て，むし歯を防いだり，食べ物が細かくなって消化がよくなったりします。また，満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いだり，歯並びがよくなったり，味がよくわかるようになったり，といいことがたくさんあります。噛みごたえのある食材を選び，意識してよくかむようにしましょう。
	野菜の米粉かき揚げ		野菜の米粉かき揚げ（玉ねぎ 大豆 とうもろこし にんじん 小松菜 さつまいも ごぼう 米粉 塩 油） 油	たんぱく質	21.6	g	
	ミニトマト		ミニトマト	脂　質	24.2	g	
木	沢煮椀		大根 豚肉 にんじん ごぼう 水菜 えのきだけ 煮干しだし 醤油 酒 昆布だし 塩	カルシウム	435	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
23	トマトキーマカレー	(小麦)	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ	692	kcal	『トマト』は，６月から９月がいちばんおいしい旬の時期です。からだの調子を整えるビタミンＡやビタミンＣが含まれています。また，トマトの赤い色には，強い抗酸化作用をもつ『リコピン』が含まれており，私たちのからだを守って，病気にかかりにくくしてくれます。トマトを加熱することで，うま味や甘味が増えます。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし トマト りんご 白いんげん豆 ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 大豆ミート 油 にんにく しょうが	たんぱく質	21.9	g	
	えだ豆サラダ		もやし えだ豆 ハム にんじん とうもろこし ひじきのつくだ煮 酢 砂糖 ごま油 醤油	脂　質	21.5	g	
金	メロン	メロン	メロン	カルシウム	283	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
26	牛肉となすのプルコギ丼		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	622	kcal	運動能力を高めるためには，筋肉，内臓，骨などをよく発達させることが大切です。たんぱく質，鉄，カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また，それらの栄養素がからだの中でうまく働くために，ビタミンも十分にとらなければなりません。食べた物から作られるのが，からだです。食事にも気を配りましょう。
	（プルコギ丼の具）		牛肉 玉ねぎ なす にんじん にら 醤油 油 酒 砂糖 ごま油 ごま にんにく 中華スープ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質	20.3	g	
	海鮮風ワンタン	小麦	海鮮風ワンタン（小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん 小麦たんぱく 油 砂糖 塩 大豆たんぱく 大豆粉） 油	脂　質	20.0	g	
月	春雨スープ		キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし 春雨 ねぎ とりがらだし 醤油 干ししいたけ 中華スープ 酒 みりん 塩 こしょう	カルシウム	286	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
27	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	624	kcal	バナナにはどこを探しても種が見当たりません。もともとあった種が，ある時突然なくなり，種なしバナナを増やしたことから，今では種なしバナナが当たり前になりました。バナナには，エネルギーのもとになるブドウ糖，おなかの中をそうじする食物せんいが多い他，さまざまな病気を防ぐ力があることがわかっています。
	鶏肉のねぎ塩レモンがけ		鶏肉 ねぎ 油 かたくり粉 米粉 酒 レモン果汁 中華スープ 砂糖 ごま油 塩 こしょう	たんぱく質	24.9	g	
	ブロッコリーの磯の香あえ		ブロッコリー キャベツ もやし さつま揚げ【魚】 にんじん 醤油 砂糖 のり	脂　質	17.8	g	
火	なめこと豆腐のみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん なめこ みそ 煮干しだし	カルシウム	320	mg	
	バナナ／牛乳	バナナ/乳	バナナ　／　牛乳	食塩相当量	1.7	g	
28	バターロール	卵･乳･小麦	バターロール（小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩）	ｴﾈﾙｷﾞｰ	661	kcal	『ピザ』は，小麦粉とオリーブオイルを混ぜて作ったパン生地を，丸く薄くのばし，その上にトマトソースと具をのせて，オーブンや釜で焼いた料理です。イタリアのナポリで，貧しい人々が食べていたトマトトーストを観光客へ出したのがピザの始まりです。今日は，さばの切り身にピザソースとチーズをのせて焼きました。
	さばのピザ風焼き	乳･魚	さば ピザソース チーズ ケチャップ 白ワイン ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 砂糖 バジル こしょう	たんぱく質	30.1	g	
	ひじきのサラダスパゲッティ	小麦	キャベツ スパゲッティ きゅうり ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ハム にんじん ひじきのつくだ煮 塩 こしょう	脂　質	28.3	g	
水	ミートボールと夏野菜のスープ		ミートボール（鶏肉 玉ねぎ 豚肉 ラード 大豆たんぱく しょうが 塩 にんにく 砂糖 油） ブロッコリー 玉ねぎ ズッキーニ にんじん 黄パプリカ とりがらだし 醤油 白ワイン オリーブ油 コンソメ カレー粉 にんにく 塩	カルシウム	386	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
29	三色そぼろ丼		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	616	kcal	骨の中には，カルシウムを含んだ繊維がびっしり張りめぐらされています。骨の中のカルシウムの量は，２０歳で最大になり，後は年をとるにつれて減っていきます。成長期のうちにカルシウムを十分にとって，骨のカルシウム量を増やすことが大切です。牛乳や小魚，小松菜などを食べて，カルシウム貯金をしましょう。
	（三色そぼろ丼の具）	卵	鶏肉 玉ねぎ 炒りたまご（卵 油 かつおだし 塩 醤油 昆布 酢） えだ豆 大豆ミート 醤油 砂糖 しょうが 油 酒	たんぱく質	24.9	g	
	福神あえ		キャベツ きゅうり 福神漬 にんじん ごま 醤油	脂　質	18.4	g	
木	じゃがいもと油揚げのみそ汁		じゃがいも 小松菜 にんじん 油揚げ えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	349	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
30	ごはん		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ	688	kcal	中国語で『チンジャオ』はピーマン，『ロー』は豚肉，『スー』は細切りを意味します。中国の北部では，オイスターソースを入れて甘辛い味にする一方，南部では，唐辛子をたっぷり入れてピリ辛味に仕上げます。給食では，パプリカやたけのこも入れて，色鮮やかに仕上げました。苦手に思う人も，まず食べてみましょう。
	チンジャオロースー		豚肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ かたくり粉 油 米粉 醤油 砂糖 酒 中華スープ にんにく しょうが ごま油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質	27.1	g	
	豆腐と野菜のサンラータン	卵	豆腐 玉ねぎ たまご にんじん にら とりがらだし 醤油 酢 酒 かたくり粉 中華スープ 干ししいたけ ラー油 こしょう	脂　質	20.7	g	
金	フルーツ杏仁	乳･パイナップル	杏仁豆腐（乳製品 水あめ 練乳 砂糖 杏仁パウダー） みかん パイナップル もも 砂糖	カルシウム	338	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.4	g	

※ 都合により，献立が変更になることがあります。