

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
<p>今月予定している地場産物は・・・</p> <p>りんご、キャベツ、きゅうり、しいたけ、大根、ねぎ、さつまいも、大豆、米、米粉です。</p> 								1日	
								ドライカレー 牛乳 シーチキンサラダ わかめスープ 栗のムース ごはん 白麦 さとう 油 バター ルウ ぶた肉 ツナ缶 大豆 牛乳 ゼラチン とうふ にんじん トマト ビーマン キャベツ しょうが にんにく コーン えのき くり きゅうり	E1kg 837kcal P: 30.1g F: 27.1g 食塩: 3.4g
4日	5日		6日	7日 ココアの日		8日 いい歯の日			
<p>振替休日</p>	ごはん 牛乳 キャベツと 厚揚げのみそ炒め けんちん汁 ごはん 油 さとう さといも こんにやく ぶた肉 厚揚げ みそ 豆腐 牛乳 しょうが ビーマン キャベツ にんじん しいたけ たけのこ 大根 ねぎ ごぼう	E1kg 719kcal P: 28.0g F: 19.7g 食塩: 3.2g	ごはん・牛乳 チキンカツ うの花の炒り煮 みそ汁 ごはん パン粉 小麦粉 さとう 油 とり肉 たまご おから 油揚げ 牛乳 みそ にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ コーン 大根 えのき しいたけ	E1kg 793kcal P: 32.6g F: 23.3g 食塩: 3.0g	ココアパン・牛乳 カリカリベーコンと チーズのサラダ 和風スパゲッティ ココアパン 油 さとう スパゲッティ バター ベーコン チーズ ぶた肉 牛乳 ゼラチン 生クリーム きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき しいたけ まいたけ エリンギ ビーマン	E1kg 761kcal P: 29.3g F: 25.3g 食塩: 3.2g	かみかみ中華ライス 牛乳 春巻き きゅうりの中華和え にら玉スープ ごはん 白麦 さとう かたくり粉 小麦粉 油 春雨 ごま油 ごま 油揚げ たまご いか 牛乳 大豆 しめじ にんじん 枝豆 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし きゅうり にら	E1kg 927kcal P: 28.4g F: 36.9g 食塩: 3.3g	
	11日	12日		13日 さつまいもの日	14日		15日		
<p>振替休業</p> 	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー 果物(オレンジ) ごはん 油 さとう かたくり粉 春雨 ごま ごま油 とうふ みそ ハム たまご 牛乳 ぶた肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ きゅうり しょうが にんにく にら ねぎ キャベツ オレンジ	E1kg 832kcal P: 31.1g F: 23.1g 食塩: 3.4g	さつまいもごはん 牛乳 ささみフライ 塩昆布和え さつま汁 ごはん 白麦 小麦粉 パン粉 ごま さつまいも 板こんにやく 昆布 とり肉 たまご ぶた肉 牛乳 みそ きゅうり 大根 にんじん 生しいたけ ねぎ	E1kg 835kcal P: 33.5g F: 21.0g 食塩: 3.3g	ごはん・牛乳 豚肉のバーベキューソース もやしのカレー風味サラダ 春雨と卵のスープ ごはん かたくり粉 油 さとう 春雨 ぶた肉 ハム たまご 牛乳 にんにく きゅうり もやし チンゲン菜 にんじん きくらげ 玉ねぎ	E1kg 812kcal P: 31.6g F: 28.0g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 さばのスパイシー揚げ 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁 ごはん マヨネーズ さとう ごま かたくり粉 じゃがいも ツナ缶 さば とうふ わかめ 牛乳 みそ 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 小松菜	E1kg 793kcal P: 30.0g F: 23.7g 食塩: 2.8g	
	18日	19日 おさかな給食		20日		21日		22日 いいりんごの日・キムチの日	
ごはん 牛乳 いりどり 春雨サラダ きくらげのり ごはん じゃがいも 板こんにやく 油 さとう 春雨 マヨネーズ とり肉 ハム たまご 牛乳 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん きゅうり たけのこ ごぼう れんこん キャベツ きくらげ	E1kg 778kcal P: 26.5g F: 18.9g 食塩: 3.0g	ごはん 牛乳 いかぎっしりメンチ わかめとツナの和え物 みそ汁 ごはん かたくり粉 油 マヨネーズ いか すり身 たまご わかめ ツナ缶 牛乳 厚揚げ みそ 玉ねぎ 葉ねぎ コーン しょうが キャベツ 白菜 にんじん 大根 ねぎ	E1kg 882kcal P: 35.9g F: 26.9g 食塩: 2.8g	食パン・ジャム 牛乳 かぼちゃシュウマイ パンパンジー風サラダ ひき肉と白菜のスープ 食パン ジャム さとう マヨネーズ 小麦粉 油 ごま油 とり肉 ぶた肉 とうふ きゅうり もやし かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ れんこん 白菜 にんじん ねぎ しめじ	E1kg 710kcal P: 33.7g F: 27.7g 食塩: 4.5g	ごはん・牛乳 さばのごまごま焼き 五目きんぴら 根菜たっぷり汁 ごはん さとう 油 さつまいも ごま 板こんにやく かたくり粉 さば さつま揚げ とり肉 牛乳 にんじん ごぼう いんげん 大根 干しいたけ ねぎ	E1kg 777kcal P: 29.8g F: 23.2g 食塩: 3.4g	キムタクごはん 牛乳 中華サラダ チンゲン菜のスー りんご ごはん 白麦 春雨 さとう ごま ごま油 ぶた肉 ハム たまご とうふ 牛乳 キムチ たくあん キャベツ きゅうり コーン りんご チンゲン菜 にんじん 生しいたけ えのき	E1kg 752kcal P: 27.0g F: 20.4g 食塩: 3.6g
25日 和食の日給食	26日		27日		28日 ごま給食		29日		
ごはん・牛乳 ぶりのみそがけ ごま酢和え つみれ汁 ごはん かたくり粉 米粉 油 さとう ごま ぶり みそ 油揚げ とうふ 牛乳 すり身 たまご 昆布 大根 きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	E1kg 798kcal P: 33.1g F: 24.2g 食塩: 3.2g	ごはん・牛乳 鶏と野菜のみそ煮 大学芋 キャンディチーズ ごはん しらたき さつまいも 油 さとう ごま とり肉 焼き豆腐 牛乳 チーズ 白菜 もやし にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく	E1kg 838kcal P: 27.8g F: 24.4g 食塩: 3.0g	ごはん・牛乳 あじのフライ タルタルソースがけ 切干大根のサラダ みそ汁 ごはん 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま あじ たまご ツナ缶 みそ 牛乳 油揚げ 玉ねぎ パセリ 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん えのき ねぎ	E1kg 853kcal P: 34.3g F: 29.6g 食塩: 2.8g	セルフセサミ食パン 牛乳 ブロッコリーのサラダ 白ごまタンタンうどん 食パン はちみつ うどん 油 マヨネーズ ごま アーモンド バター さとう とり肉 ちくわ 油揚げ 昆布 牛乳 みそ ハム 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ ブロッコリー コーン	E1kg 920kcal P: 32.2g F: 46.4g 食塩: 3.5g	チリコンカーネ 牛乳 かぼちゃサラダ ごはん 白麦 バター マヨネーズ ぶた肉 大豆 チーズ 牛乳 ハム にんじん 玉ねぎ コーン にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり	E1kg 876kcal P: 38.7g F: 25.1g 食塩: 3.1g

☆材料や行事などの都合で内容を変更する場合があります。
また献立の関係で24日の和食の日になんだ給食を25日に、5日のごまの日になんだ給食を28日に行います。

