

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	五目ちらしずし 春巻き 菜の花の中華あえ ぶのすまし汁	カルピス お茶 ホットドック	ごはん、油 ごま、ごま油 パン	木でんぶ 卵、豚ひき肉 ウィンナー	人参、いんげんこら かぶ、ほうれん草、もやし、 にわか菜、菜の花、 ほうれん草、長ねぎ、 キャベツ	601 18.6
2 16	金	チャーシュー丼 中華サラダ 具沢山のみそ汁 黄桃	牛乳 ※1 きつねうどん	ごはん、マヨネーズ ごま、ごま油 うどん	豚肩ロース 豆腐、油あげ なると	レタス、ほうれん草、 もやし、人参、長ねぎ、 ごぼう、大根、黄桃	606 27.3
3 17	土	焼きそば 米粉ふき芋 ミニトマト もやしのスープ	ゼリー 牛乳 フッキー	中華麺 じゃが芋 ごま	豚肩ロース	キャベツ、もやし、 人参、ミニトマト	562 12.8
5 19	月	※2 カレーうどん 野菜炒め バナナ	牛乳 ※3 プリンアラモト	うどん、じゃが芋 ごま油	豚肩ロース 生クリーム	玉ねぎ、人参、ニラ キャベツ、もやし、 バナナ、みかん チョコレート	574 16.2
6	火	BLTドック ウィンナーソテー フリームシチュー	飲むヨーグルト お茶 おひきり	パン、じゃが芋 ごはん	ベーコン ウィンナー 鶏胸肉、牛乳	レタス、トマト、人参、 赤パプリカ、ピーマン、 黄パプリカ、エディグ、 玉ねぎ、いんげん	575 18.7
7	水	ごはん 二色コロケ きゅうりとわかめの酢のもの キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 バナナケーキ	ごはん、油 じゃが芋 バター	合ひき肉、卵 牛乳、油あげ	玉ねぎ、かぼちゃ きゅうり、わかめ キャベツ、バナナ	600 16.7
8 22	木	すき焼き丼 春雨サラダ 大根のみそ汁 いちご	牛乳 牛乳 ジャムフラッカー	ごはん、春雨 ごま油、マヨネーズ	牛肉、ハム 油あげ	玉ねぎ、長ねぎ 白葱、もやし、 きゅうり、大根、 いちご	609 17.2
9 23	金	ごはん ※4 ナスのサンドフライ 切干大根 豚汁	牛乳 お茶 メープルサンド	ごはん、油 パン、マーガリン メープル	牛ひき肉、チーズ 牛乳、卵 油あげ 豚肩ロース	なす、ゆず、大根、 人参、長ねぎ、大根、 玉ねぎ、いんげん、 こんにゃく	606 19.2
10 24	土	エッグドック キャベツとベーコンのソテー オニオンスープ	プリン 牛乳 おせんべい	パン、マヨネーズ バター	卵、牛乳 ベーコン	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ	595 17.6
12 26	月	ウィンナーライス ツナサラダ 五目スープ パイン	牛乳 コーンフレーク	ごはん、バター マヨネーズ、春雨	ウィンナー、ツナ ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、レタス、 いんげん、きゅうり、 ほうれん草、もやし、 パイン	579 15.9
13 27	火	たこめし いかぐりだんご ほうれん草のおひたし わかめのみそ汁	オレンジジュース ※5 ぶどうゼリー	ごはん、ごま油 油、そうめん	タコ、鶏ひき肉 豚ひき肉、卵 ちくわ	いんげん、長ねぎ ほうれん草、 わかめ、玉ねぎ、 ぶどう	566 25.5
14 28	水	きのこスパゲティ ミモザサラダ コーンスープ	牛乳 牛乳 ※6 雷おこし	スパゲティ バター、マヨネーズ	ベーコン、ハム 卵、牛乳	しめじ、まいたけ、 エリンギ、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ	577 18.7
15	木	ごはん ちぎりのみそ煮 菜の花の中華あえ はんぺんのすまし汁	牛乳 牛乳 黒糖まんじゅう	ごはん、ごま ごま油、黒糖	そば、はんぺん 卵、牛乳 そば米粉、あんこ	菜の花、長ねぎ ほうれん草	581 24.3
20	火	お別れ会食パーティー	お茶 フッキー	ごはん、油、 うどん、ごま油、 じゃが芋、マヨネーズ	魚、ウィンナー、はんぺん、 うずら卵、卵、牛乳、 卵、豚ひき肉、 豚肩ロース、豚ひき肉、 ベーコン、チーズ、わかめ、 唐揚げ	若菜、大根、キャベツ、 人参、もやし、玉ねぎ、 長ねぎ、ニラ、きゅうり、 ミニトマト、わかめ、 唐揚げ	609 19.8
30	金	パエリア スパゲティサラダ 小松菜と卵のスープ リンゴ	牛乳 牛乳 もちもちパン	ごはん、バター スパゲティ マヨネーズ 白玉粉	えび、いか、卵、生 ハム、卵、鶏肉、 粉チーズ、チーズ、牛乳	玉ねぎ、エリンギ、 赤パプリカ、トマト、 きゅうり、人参、小松菜、 長ねぎ、リンゴ	583 21.8
31	土	メンチドック ほうれん草ときのこのソテー オレンジ	ヨーグルト 牛乳 ビスケット	パン、油 バター	合ひき肉、卵 牛乳、ベーコン	玉ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、エリンギ、 しめじ、まいたけ、 えのき、オレンジ	561 22.0

＜今月の変更メニュー＞

- ※1 16日 → しょうゆラーメン
- ※2 19日 → みそ煮こみうどん
- ※3 19日 → 牛乳・ビスコ
- ※4 23日 → えびの包みあげ
- ※5 27日 → リンごゼリー
- ※6 28日 → ドロップフッキー

ハンダ組さんも、
もうすぐ卒業...
残りの給食も
みんなで仲良く
食べましょウ☆

お別れ会食パーティーメニュー

- 魚系ごはん、若菜ごはん、焼きうどん
- きょうろ、ウィンナーの串揚げ、ポテトパイ
- フライドチキン、わかめサラダ
- スティック野菜とチーズ、フルーツポンチ

