

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1人1食 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1人1食 kcal
1 (月)		ちやにくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	539	16 (火)		ぎゅうにゅう だいたず・とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	もちむぎ・こめあぶら こめこ・さといも さとう・バター はちみつ・ごま・こめ オリーブオイル・マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	654
2 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ (にぼし) とりにく とりレバー	こめ・さといも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	636	17 (水)		ぎゅうにゅう・のり ひじき・ししゃも ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん れんこん・きくらげ	590
3 (水)		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ (こなぶ・にぼし・けつりぶし) たまご・ひじき しらすぼし・とりにく	はだかむぎ・パンこ こめ・さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・みかん	630	18 (木)		ぎゅうにゅう きなこ・えび・いか あさり・ベーコン ウィンナー・たまご (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら ドレッシング	グリーンピース・セロリ かんぴょう・キャベツ きゅうり・みずな・パセリ たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・にんじん レタス・しめじ	591
4 (木)		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・とうにゅう ベーコン・とりにく たまご・チーズ なまクリーム こなチーズ (ガラスープ)	パン・パンこ こめこ・さとう こめあぶら	こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・みかんかん パインかん・パナナ おうとうかん・しいたけ	626	19 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・のり わかめ・ぶたにく あいびきにく・チーズ ぶたにく・ぶたレバー (ガラスープ)・みそ	むぎ・こむぎこ ワンタン・こめ さとう・こめあぶら さんおんとう・バター	キャベツ・ごぼう たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・はくさい とうもろこし・ねぎ ほうれんそう・もやし しめじ・しょうが にんにく	612
5 (金)		ぎゅうにゅう・ホキ ぎゅうにく ロースハム ヨーグルト	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・たまねぎ にんじん・ほうれんそう にんじんペースト もやし・きくらげ ほししいたけ・しめじ	595	22 (月)		ぎゅうにゅう だいたず あいびきにく ベーコン	パン・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・にんにく パセリ・もやし きくらげ・エリンギ トマトピューレ	615
8 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいたず・ぶたにく だにかまぼこ ぶたにく	パン・じゃがいも さといも・さとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ れんこん・エリンギ トマトピューレ・にんにく	629	23 (火)		ぎゅうにゅう・チーズ だいたず・こんぶ (こんぶ)・ちくわ なるとまき・とりにく てんぷら・みそ とりひきにく	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・きゅうり だいこん・にんじん ほうれんそう・れんこん ゆず・しょうが・にんにく	620
9 (火)		ぎゅうにゅう だいたず・あつあげ あおのりこ・ひじき えそすりみ・ちくわ ぶたにく・たまご ぶたひきにく・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・でんぷん さとう・こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ しろねぎ・はくさい もやし・れんこん	646	24 (水)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・こめ ごま・バター オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん はくさい・パセリ レタス・レモン・しめじ しょうが・にんにく	609
10 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・(にぼし) さけ・ぶたにく ウィンナー・たまご みそ	こめ・さつまいも じゃがいも・さとう ごま・マヨネーズ	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい	658	<div>給食の献立紹介</div> <div>★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (4日) ★</div> <div><div><div>ざいりょう ＜材料 4人分＞</div><div><div>とり もも肉 50g</div><div>ながねぎ 120g</div><div>しいたけ 30g</div><div>とうふ豆腐 120g</div><div>あぶら油 適量</div><div>A { コンソメ 小さじ1/4</div><div>しょうしょう食塩 少々</div><div>しょうしょうこしょう 少々</div></div><div><div>にんぶん 小松菜 40g</div><div>こめこ米粉 15g</div><div>とうにゅう豆乳 150ml</div><div>しろみそ 小さじ2</div><div>ピザ用チーズ 30g</div><div>ホイルカップ 4個</div></div></div><div><div>つく ＜作り方＞</div><div><div>① とり肉は、1cmの角切りにする。</div><div>② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。</div><div>③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。</div><div>④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。</div></div><div><div>減塩</div><div>しろうみそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。</div></div></div><div>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:長ねぎ、しいたけ、小松菜】</div></div>					
11 (木)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご (こんぶ) (けずりぶし) ぶたにく ロースハム	パン・うどん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃペースト・しめじ キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい ブロッコリー・レタス	584						
12 (金)		ぎゅうにゅう だいたず・さきいか こうやどうふ・みそ (こんぶ) (けずりぶし) とりひきにく	むぎ・こめ じょうしんこ でんぷん・さとう さんおんとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい レタス・しいたけ しょうが	599						
15 (月)		ぎゅうにゅう だいたず・(こんぶ) もずく・ロースハム (けずりぶし) ベーコン・たまご チーズ	パン・じゃがいも でんぷん・バター くろざとう・さとう ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	カリフラワー・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・パセリ ブロッコリー えのきだけ	594						