

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal
9 (木)	だいずと ひじきのかきあげ コッペパン かえりど やさいの レモンあえ さんさい うどん	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・(こんぶ) ひじき・(にぼし) かえりいた・えび あかいた・たまご	こむぎこ・パン・うどん さつまいも・さんおんと ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・さんさいみず にレモン・しめじ	532	24 (金)	フレンチ サラダ ウィンナー エッグ カレー ぶどうゼリー ごはん かけてたべましょう	ぎゅうにゅう・ひよこまめ ぎゅうにく・ウィンナー たまご・だっしふんにゅう	むぎこ・め・じゃがいも さとう・オリーブオイル こめあぶら ぶどうゼリー カレールウ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトジュース にんじん・ピーマン・レタス しょうが・にんにく	596
10 (金)	ごはん たくあんあえ ししゃもの いそべあげ ごもくまめ	ぎゅうにゅう・だいず あおのり・こんぶ かつおぶし・ししゃも てんぷら・とり たまご	こむぎこ・こめ・さとう ごま・こめあぶら	こんにやく・さいやいんげん きゅうり・ごぼう・こまつな たくあんづけ・たけのこ にんじん・もやし	530	27 (月)	おこのみあげ はちみつみぞだれ かけ コッペパン きりぼし だいこん サラダ ポーク ビーンズ i.i.imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・あおのり ひじき・(けずりぶし) けずりこ・ぶたにく たまご・みそ	こむぎこ・パン・こめ じゃがいも・さとう はちみつ・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん・ねぎ パセリ・エリンギ トマトピューレ・にんにく	624
13 (月)	マカロニ グラタン コッペパン コールスロー サラダ ポトフ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ぶたにく・とり チーズ	こむぎこ・パン・マカロニ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・レタス・しめじ マッシュルーム	571	28 (火)	たけのこ ごはん やさい いため メルルーサの オランダあげ のりの すましじる	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・あおさのり (こんぶ)・(けずりぶし) メルルーサ・ぶたにく とり・たまご	こむぎこ・こめ・さとう こめあぶら	キャベツ・だいこん・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・パセリ えのきだけ	524
14 (火)	わかめ ごはん ごま あえ いちご せんざんき ぶたじる	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・(にぼし) ぶたにく・とり みそ	こめ・さつまいも でんぶん・さとう・ごま こめあぶら	ごぼう・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう・もやし いちご・しょうが・にんにく	607	30 (木)	かいせん しゅうまい コッペパン ちゅうかふう サラダ いちごジャム レンズまめ のりスープ	ぎゅうにゅう・レンズまめ えそすりみ・えび ロースハム・ベーコン とりひきにく (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・でんぶん さとう・いちごジャム ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし・きくらげ しょうが	527
15 (水)	ごはん こふきいも パンサンスー マーボー とうふ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ぶたひきにく みそ・たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・マロニー さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	グリーンピース・きゅうり たけのこ・たまねぎ・にんじん パセリ・もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく	552	<div data-bbox="1484 861 2849 1008"> <p>今年度は、調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <p>★ さきいかサラダ(21日) ★</p> </div>					
16 (木)	スプリング キッシュ コッペパン しろ いんげんまめ サラダ コンソメ スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ロースハム・ベーコン たまご・チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも・さとう オリーブオイル・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・はくさい・パセリ レタス・えのきだけ	509	<div data-bbox="1484 1008 2849 1533"> <p>〈材料 4人分〉</p> <p>さきいか 12g キャベツ 90g きゅうり 120g とうもろこし 20g レタス 30g 白ごま 小さじ2 しょうゆ 小さじ1と1/3 オリーブ油 小さじ1と1/2 酢 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 酒(さきいか用) 適量</p> <p>〈作り方〉</p> <p>① さきいかに酒をふりかけ柔らかくなったら、2cmの長さに切り、蒸して冷ます。</p> <p>② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩(材料外)でもみ、水気を絞る。</p> <p>③ とうもろこしはゆでて冷ます。</p> <p>④ レタスは1口大にちぎる。</p> <p>⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。</p> <p>さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり食べやすくなります。</p> <p>さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆの量は、さきいかの味によって調整してください。</p> <p>このマークがめじるし</p> <p>5月から「1」のつく日は【にっぽんいちおいしい給食の日】コンテストで受賞したメニューやシェフ考案メニューを提供していきます。</p> </div>					
17 (金)	わかめの すのもの ごはん こくとう ナッツ さわらの さいきょうやき にくじゃが	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・さわら ぎゅうにく・みそ	こめ・じゃがいも くるごとう・さとう さんおんと・ごま アーモンド・こめあぶら	いとこんにやく・さいやいんげん きゅうり・たまねぎ・にんじん しろねぎ・しいたけ・しょうが にんにく	590	<div data-bbox="1484 1533 2849 1743"> <p>このマークがめじるし</p> <p>5月から「1」のつく日は【にっぽんいちおいしい給食の日】コンテストで受賞したメニューやシェフ考案メニューを提供していきます。</p> </div>					
20 (月)	ホキのフライ コッペパン しょうゆ ドレッシング サラダ コーン クリーム スープ タルタルソース	ぎゅうにゅう・わかめ ホキ・えび・ベーコン たまご・(ガラスープ)	こむぎこ・パン・パンこ さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター タルタルソース	きゅうり・たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ・レタス・しめじ	629	<div data-bbox="1484 1743 2849 1953"> <p>引用：学校給食</p> <p>しょうがこう 小学校は、給食費の抜本的な負担軽減(いわゆる給食無償化)に伴い、国県からの交付金と市の物価高騰対策支援により、保護者のみなさまのご負担はありません。</p> <p>ひづけ 日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、清潔に洗った箸を毎日持たせてください。お願いします。</p> </div>					
21 (火)	かけてたべましょう ごはん さきいか じゃこ サラダ レンスマめの コロッケ こうや とうふの たまごとじ	ぎゅうにゅう こうやとうふ・レンズまめ しらすぼし・さきいか ぶたひきにく・とり たまご	こむぎこ・パン・こめ じゃがいも・さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	さいやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス・ほししいたけ	673	<div data-bbox="1484 1953 2849 2058"> <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> </div>					
22 (水)	ごはん スパゲティ サラダ あげだしとうふの ごまだれかけ ノンエッグマヨ ひじきの いために	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・とり	こむぎこ・スパゲティ こめ・でんぶん・さとう さんおんと・ごま すりごま・マヨネーズ オリーブオイル こめあぶら	こんにやく グリーンアスパラガス さいやいんげん・キャベツ きゅうり・たけのこ・にんじん みかんかん・きくらげ	588						
23 (木)	ハンバーグ コッペパン じゃがいもの ちゅうかあえ しゃきしゃき スープ	ぎゅうにゅう・だいず あいびきにく ロースハム・たまご (ガラスープ)	パン・パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・レタス・きくらげ	558						