

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
1	金		とり肉のごまつけ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 千草和え コアヨーグルト	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	じゃがいも さとう	ごま ごま油	
4	月		ハンバーグおろしソース A-コンと白菜のスープ わかめサラダ (ドレッシング) みかんクレープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 卵 ちくわ	わかめ	にんじん	玉ねぎ だいこん はくさい キャベツ コーン	さとう じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	
5	火	ふりかけ	つぶつぶコーンポタージュ ツナサラダ (ドレッシング) カットバナナ	豆乳 ツナ ベーコン	牛乳 特製	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ バナナ		生クリーム ドレッシング	
6	水		★かみかみ献立★ よくんで食べよう 赤魚の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 れんこんサラダ	あかうお みそ 油揚げ ツナ		にんじん	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	さつまいも		
7	木		とり肉の香味焼き とうふとしめじのみそ汁 三色ごま和え ブルーベリーゼリー	とり肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	ねぎ しめじ 玉ねぎ もやし	さとう ゼリー	ごま	
8	金	🍃🍃🍃🍃 運動会前日準備のため給食はありません 🍃🍃🍃🍃								
11	月	🍡🍡🍡 運動会予備日のため給食はありません 🍡🍡🍡								
12	火	きのこクリーム スパゲッ ティ	トマトオムレツ 寒天サラダ (ドレッシング)	卵 とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク わかめ	トマト にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり コーン	スパゲッティ	油 バター 生クリーム ドレッシング	
13	水		ほたてしゅうまい 中華丼の具 もやしのナムル マスカットゼリー	ぶた肉 ホタテ なると いか うすら卵 えび		にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ はくさい きくらげ もやし	パン粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	
14	木		ぶた肉のしょうが焼き風炒め すまし汁 こまつなと卵のあえもの ばくがゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 かまぼこ かつお節		チンゲン菜 にんじん ほうれん草 こまつな	玉ねぎ りんご しいたけ ねぎ もやし きゅうり	さとう ゼリー	ごま油 ごま	
15	金		ポテトとベーコンのグラタン コンソメスープ アロケとカブのサラダ (マヨネーズ)	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも 小麦粉	油 バター マヨネーズ	
18	月	🍡🍡🍡 振替休日のため給食はありません 🍡🍡🍡								
19	火	ふりかけ	ビーフシチュー コーンとかにかまぼこのサラダ (ドレッシング) みかん	牛肉 かにかまぼこ		にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ みかん	じゃがいも	生クリーム 油 ドレッシング	
20	水		かに玉甘酢あんかけ 中華風マロニースープ ブロッコリーのアーモンドあえ アセロラゼリー	卵 かに うすら卵 ハム なると		にんじん ブロッコリー	しいたけ たけのこ ねぎ きくらげ えのきたけ 玉ねぎ はくさい グリーンピース	でん粉 さとう マロニー ゼリー	ごま油 油 アーモンド	
21	木		さばのしょうが煮 豚汁 もやしのあえもの	さば ぶた肉 とうふ みそ		にんじん こまつな ほうれん草	しょうが だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり	さとう でん粉	ごま油	
22	金		豚肉の三味焼き かきたま汁 こまつなの磯香あえ	ぶた肉 とうふ なると 卵 ちくわ かつお節	わかめ のり	にんじん こまつな	ねぎ 玉ねぎ もやし	でん粉	ごま	
25	月		さけの塩こうじ焼き けんちん汁 ほうれん草とねぎのポン酢和え	さけ とり肉 とうふ かつお節		にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
26	火	しょうゆ ラーメン	野菜ぎょうざ マヨおひたし レモンカスタードタルト	ぶた肉 チャーシュー なると とり肉 ハム かつお節	ひじき	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	ちゅうかめん 小麦粉 タルト	油 ごま	
27	水		とり肉のアーモンドがらめ かぶのみそ汁 和風サラダ	とり肉 みそ ぶた肉 油揚げ とうふ	のり	にんじん かぶ葉 ほうれん草	かぶ えのきたけ	でん粉 米粉 さとう	油 アーモンド	
28	木		スペイン風かぼちゃオムレツ ABCスープ コールスローサラダ ハロウィンデザート	とり肉 卵 ベーコン ツナ		にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ	でん粉 さとう プリ マカロニ じゃがいも	油	
29	金		まんだいのオーロラソース 肉じゃが いそべあえ	まんだい ぶた肉	のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 もやし	でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

「さかな」をたべよう!

みなさんは、さかなが すきかな?
「さかなには、ほねがあるからキラ
イ」と、おもっているひとも、おおい
ようだけど、さかなは、みなさんの
からだのためになる えいようを、た
くさん もっているのですよ。



とくに、「ち」や「きん」など、からだ
をつくってくれる えいようが、おおいです。
しっかり たべて、さかなの えいようをたく
さんもらって、じょうぶな からだをつくりま
しょう。



今月の
地元の
産

【さつまいも】 伊藤耕佑 (川上)
【ぶた肉】
14日 飯田裕一 (大栄十倉)
【米粉】 JA成田