



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちよ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		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
2	月		豆腐ハンバーグおろしソース 豆乳入り豚汁 いんげんのごま和え カル鉄ヨーグルト	豆腐 ふた肉 とり肉 豆乳 みそ	ヨーグルト	にんじん いんげん	だいこん レモン汁 ねぎ ごぼう 玉ねぎ	砂糖 パン粉 さつまいも	ごま油	
3	火		ハムチーズピカタ コンソメスープ カレーミート	卵 ハム とり肉 ふた肉 大豆	粉チーズ チーズ	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	
4	水		さけの塩焼き さつまい れんこんサラダ	さけ ふた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ れんこん きゅうり 枝豆	さつまいも		
5	木		とり肉のレモン醤油焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのかつお節和え	とり肉 油揚げ みそ かつお節		パセリ こまつな ブロッコリー	レモン汁 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	砂糖 じゃがいも	ごま油	
6	金	🍌🍌🍌 運動会事前準備のため給食はありません 🍌🍌🍌								
10	火	🍊🍊🍊 振替休業日のため給食はありません 🍊🍊🍊								
11	水		とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ ソフール	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	わかめ こんぶ ヨーグルト	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
12	木		さくらますタルタルフライ (ソース) のっぺい汁 こまつなとりの和えもの	さくらます とり肉 とうふ 油揚げ かつお節	のり	にんじん こまつな パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま マヨネーズ	
13	金		さばのみそ煮 とり肉と根菜のけんちん汁 ほうれん草と キャベツのおかかあえ	さば みそ 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 もやし キャベツ	砂糖 里芋	ごま ごま油	
16	月		ふた肉のしょうが焼き風炒め とうふと玉ねぎのみそ汁 こまつなと卵の和えもの	ふた肉 とうふ 油揚げ みそ 卵 かつお節		チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご ねぎ もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
17	火	中華麺	いかのチリソースフライ みそラーメンスープ マヨおひたし	ふた肉 なた みそ ハム かつお節 いか		にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ コーン 玉ねぎ	中華麺 でん粉 小麦粉 砂糖 パン粉	油 ごま ドレッシング	
18	水		トマトオムレツ チキンカレー オレンジ	卵 とり肉	時短炒	にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 オレンジ	じゃがいも	油 バター	
19	木		まつかぜ焼き 豚汁 もやしの和えもの	とり肉 みそ ふた肉 とうふ みそ	のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ ごぼう もやし コーン きゅうり しいたけ 玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 ごま	
20	金		とり肉のバンバンジー焼き ワンタンスープ チンジャオロースー	とり肉 ふた肉		にんじん いら ピーマン	玉ねぎ もやし だけのこ	砂糖 ワンタン でん粉	ごま油 ごま油	
23	月		とり肉のおろしソース焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 こんにゃくのおかか煮	とり肉 とうふ 油揚げ みそ ちくわ かつお節		にんじん 絹さや	だいこん レモン汁 玉ねぎ ごぼう	砂糖 じゃがいも	ごま油	
24	火		チキンナゲット クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ おから	牛乳 時短炒 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ドレッシング	
25	水		ハンバーグデミグラスソース やさしいっぱいスープ ツナサラダ (ドレッシング)	とり肉 ふた肉 ウィンナー ツナ		にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	
26	木		タンドリーボーク ABCスープ ポテトサラダ ばくがゼリー	ふた肉	ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	米 マカロニ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ドレッシング	
27	金		酢豚 中華風玉子スープ 中華サラダ セノビーゼリー	ふた肉 卵 とり肉 とうふ		にんじん ピーマン	玉ねぎ しいたけ だけのこ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 マロニー ゼリー	油 ごま油 ごま油	
30	月		とり肉のから揚げ すまし汁 和風サラダ	とり肉 とうふ	のり	こまつな にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ	米 でん粉 米粉 砂糖	油	
31	火	ソフト麺	スペイン風かぼちゃオムレツ ミートソース ブロッコリーのアーモンド和え かぼちゃプリン	ふた肉 とり肉 大豆 ハム 卵	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ ブロッコリー こまつな	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆	ソフト麺 小麦粉 砂糖 プリン でん粉	油 アーモンド	

★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。

運動のできるつよいからだをつくらう!

エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子を整えるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできる強い体をつくることも大切です。

血や肉になる食べ物



体の調子を整える食べ物



今月の地元産は

【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)  
【ふた肉】2日19日27日  
飯田裕一 (大栄十余三)

