

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	水		さばのしょうが煮 さつま汁 れんこんサラダ  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	さば ぶた肉 油揚げ みそ ツナ かつお節		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ きゅうり 枝豆 れんこん しょうが	さつまいも 砂糖 でん粉	ドレッシング
2	木		メンチカツ ポークカレー オレンジ	とり肉 ぶた肉 大豆粉	アヒル	にんじん	玉ねぎ オレンジ	パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油
3	金	   運動会事前準備のため給食はありません   							
6	月	    振替休業日のため給食はありません    							
7	火	うどん	五目うどん汁 こまつなのいそかあえ 大学芋  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 油揚げ なると かつお節	のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ もやし ししいたけ	うどん 砂糖 さつまいも	ごま油
8	水		ぶた肉のおろしソース焼き とうふと玉ねぎのみそ汁 かき	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ かき	でん粉 砂糖	
9	木		とり肉のレモンしょうゆ焼き すまし汁 ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 とうふ ハム かまぼこ		パセリ ほうれんそう にんじん ブロッコリー こまつな	レモン汁 ししいたけ ねぎ	砂糖	アーモンド油
10	金		ぶた肉のしょうが焼き風炒め とり肉とこんさいのけんちん汁 キャベツのおかかあえ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ かつお節		チンゲン菜 にんじん こまつな	玉ねぎ りんご だいこん ごぼう キャベツ しょうが もやし ねぎ	砂糖 さといも ゼリー	ごま油 ごま
14	火		しろみざかなのフライ (外カリス) ポークビーンズ キャベツと大根のサラダ	たら 白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	小麦粉 じゃがいも 砂糖パン粉	油 生クリーム ドレッシング タルタルソース
15	水		とり肉の照り焼き とうふとわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	とり肉 とうふ 油揚げ みそ 大豆	わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	砂糖 じゃがいも でん粉	ごま油
16	木		ぶた肉とネギきょうだいの中華いため わかめとトックのスープ ツナとほうれん草のごまあえ ぶどうゼリー	ぶた肉 とり肉 ちくわ ツナ	わかめ	にんじん ほうれんそう	ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	砂糖 ゼリー トック	ごま油 ごま
17	金		めばるのピリから焼き とん汁 もやしのあえもの ばくがゼリー  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	めばる ぶた肉 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 もやし ごぼう コーン きゅうり	砂糖 ゼリー	油 ごま油
20	月		そぼろどんの具 ごぼうのたまごとん汁 キャベツのたくあんあえ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ なると かつお節	ヨーグルト	にんじん	グリーンピース ごぼう ねぎ えのきたけ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖 でん粉	ごま油
21	火	中華麺	にらまんじゅう みそラーメンスープ パンパンジーサラダ セノビーゼリー	ぶた肉 大豆 なると みそ とり肉 砂糖		にんじん にら	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり	中華麺 ゼリー 小麦粉 砂糖	油 ドレッシング
22	水		あじの機辺フライ (ソス) ほうれん草とじゃが芋のみそ汁 れんこんのきんぴら	あじ 油揚げ みそ とり肉	あおさ	ほうれんそう にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油
23	木		ぎょうざ はっほうさい 中華あえ	とり肉 ぶた肉 いか えび 卵 大豆粉		にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ キャベツ	でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま
24	金		ほうれん草オムレツ ハヤシルー グリーンサラダ (ドレッシング)	卵 ぶた肉	アヒル	ほうれん草 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マヨネーズ グリーンピース キャベツ	じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ドレッシング
27	月		とり肉のしょうが焼き のっぺい汁 こまつなのごまあえ	とり肉 とうふ 油揚げ		にんじん こまつな	りんご だいこん しいたけ キャベツ しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	ごま
28	火		にくだんごてりやきソース 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 ぶた肉	牛乳 アヒル	にんじん パセリ	玉ねぎ マヨネーズ しめじ キャベツ きゅうり コーン	砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング
29	水		とり五目どんの具 ぶた肉とにらのみそ汁 やさしいごまあえ	とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ 卵		にんじん にら こまつな	しいたけ ごぼう 玉ねぎ キャベツ 枝豆	砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま
30	木		千葉県産いわしのねぎソースがけ さつまいものみそ汁 のりマヨサラダ 千葉にんじんゼリー	いわし ぶた肉 とうふ みそ	のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん キャベツ れんこん	砂糖 さつまいも ゼリー でん粉	油 ごま油 ごま ドレッシング
31	金		ハンバーグデミグラスソース コーンとかぼちゃのスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング) ハロウィンデザート	とり肉 ぶた肉	牛乳 アヒル わかめ	にんじん かぼちゃ パセリ 	しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン	砂糖 でん粉 プリン	油 ドレッシング

★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!

さかなには、からだをつくってくれるえいようが、いっぱいです

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「きんにく」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。



今月の地元産は

【さつまいも】
伊藤耕佑 (川上)