

月	火	水	木	金	土		
<p>☆給食・間食は行事などの都合により、 献立日が変更になる場合があります。</p> <p>数字は給食のみの栄養価です。</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p>		<p>1</p> <p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のおかか炒め みそ汁</p> <p>360 19.0 10.1</p> <p>○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 花かつお ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>わらびもち</p>	<p>2</p> <p>ごはん 豚肉とエリンギの炒め物 大根と厚揚げの煮物 みそ汁</p> <p>349 18.1 8.3</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 エリンギ 土生姜 ○大根 にんじん 絹さや 厚揚げ ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>サククリチーズスティック</p>	 <p>～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりやお団子の日は お茶になります。</p>			
	 <p>7</p> <p>ごはんと味付のり 豚肉とにらの炒め物 高野豆腐の含め煮 みそ汁</p> <p>355 19.5 7.9</p> <p>○精白米 味付のり ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>8</p> <p>ごはん 鶏肉の旨煮 ほうれん草のじゃこ煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>356 17.5 8.4</p> <p>○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ○玉葱 もやし ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ</p> <p>豆乳ケーキ</p>	<p>9</p> <p>炊き込みごはん 焼魚 切干大根煮 すまし汁</p> <p>363 20.2 11.8</p> <p>○精白米 鶏肉 にんじん うすあげ ひじき ○さば ○切干し大根 にんじん ちくわ ○ゆば しめじ 青菜 昆布 削り節</p> <p>アップルパンケーキ</p>		<p>10</p> <p>ハヤシライス 春キャベツの洋風煮 ヨーグルト</p> <p>511 17.0 15.1</p> <p>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリ チーズ りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト</p> <p>ちんすこう</p>	<p>11</p> <p>アスパラとツナのスパゲティ すまし汁</p> <p>252 12.9 7.8</p> <p>○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ グリーンアスパラガス 糸のり ○鶏肉 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>	
	<p>13</p> <p>ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 春キャベツの土佐煮 みそ汁</p> <p>326 16.8 6.1</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○キャベツ 玉葱 にんじん 花かつお ○えのき茸 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ヨーグルトケーキ</p>	<p>14</p> <p>ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 チンゲン菜とコーンのソテー すまし汁</p> <p>353 17.3 9.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん カーネルコーン ○豆腐 しめじ みつば 昆布 削り節</p>	<p>15</p> <p>パン 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト すまし汁</p> <p>367 21.1 15.5</p> <p>○ロールパン ○鮭 玉葱 パセリ マヨドレ ○じゃがいも 玉葱 ポークウィンナー ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>		<p>16</p> <p>鶏そぼろ丼 みそ汁 フルーツ</p> <p>328 14.9 5.7</p> <p>○精白米 鶏肉ミンチ 玉葱 土生姜 にんじん 三豆度 ○大根 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ</p>	<p>17</p> <p>ごはん 豚じゃが 塚産小松菜と うすあげの煮物 みそ汁</p> <p>341 15.5 6.4</p> <p>○精白米 ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 糸こんにゃく ○小松菜(塚産) 白菜 にんじん うすあげ ○切麩 もやし ねぎ 昆布 削り節</p> <p>食育の日</p>	<p>18</p> <p>とりなんばうどん さつま芋の煮物</p> <p>299 14.9 5.2</p> <p>○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○さつま芋 にんじん</p>
	<p>20</p> <p>ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>347 16.4 6.4</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○ひじき にんじん 平天 ○白菜 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 ○りんご</p>	<p>21</p> <p>ごはん さわらの照焼き 小松菜の炒め物 そうめん入りすまし汁</p> <p>337 17.7 6.2</p> <p>○精白米 ○本さわら 土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん ○そうめん にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>22</p> <p>麦ごはんと味付のり 豚肉とアスパラの炒め煮 大根の煮物 みそ汁</p> <p>315 15.4 5.4</p> <p>○精白米 麦 味付のり ○豚肉 玉葱 グリーンアスパラガス 土生姜 ○大根 にんじん ○もやし しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>		<p>23</p> <p>えんどうごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草のごま風味煮 みそ汁</p> <p>352 18.8 10.4</p> <p>○精白米 えんどう ○鶏肉 玉葱 ○ほうれん草 白菜 にんじん 白ごま ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>24</p> <p>カレーライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト</p> <p>554 16.7 21.3</p> <p>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん カレー粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト</p>	<p>25</p> <p>スパゲティイタリアン すまし汁</p> <p>282 12.4 9.4</p> <p>○スパゲティ ポークウィンナー 玉葱 にんじん ピーマン ケチャップ 粉チーズ ○鶏肉 えのき茸 青菜 昆布 削り節</p>
<p>27</p> <p>トントン丼 みそ汁 フルーツ</p> <p>334 16.5 5.0</p> <p>○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○甘夏</p> <p>ベーكدポテト</p>	<p>28</p> <p>ごはん 鶏のからあげ 小松菜と春雨の中華風煮 みそ汁</p> <p>428 17.3 13.0</p> <p>○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜 にんじん はるさめ ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>29</p> <p>パン ポークチャップ マカロニサラダ スープ</p> <p>378 17.4 17.8</p> <p>○ロールパン ○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○マカロニ 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○鶏肉 キャベツ ねぎ 鶏がら</p> <p>焼きおにぎり</p>	<p>30</p> <p>ごはん 煮魚 大豆煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>387 21.3 8.4</p> <p>○精白米 ○本さわら 土生姜 ○大豆(ゆで) にんじん こんにゃく 角切昆布 ○大根 玉葱 青菜 昆布 削り節 ○りんご</p> <p>クレープ(ジャム)</p>	<p>31</p> <p>ごはん 豚肉のみそ炒め 白菜の煮浸し すまし汁</p> <p>316 15.9 6.0</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 しめじ ○白菜 にんじん ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ココア蒸しパン</p>			