

月			火			水			木			金			土								
<div>☆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。</div> <div>数字は給食のみの栄養価です。</div> <div>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</div>									<div>今月の外国料理は「ベトナム」(28日)です！</div> <div>大阪・関西万博の開催に合わせて、昨年度から、毎月1か国、万博に参加している国の料理が登場する「万博給食」を実施してきました。万博は終了しましたが、今年度は3月まで、引き続き外国料理の日を作るので、楽しんでください。</div> <div>バインミーはベトナムのサンドイッチです。</div> <div>なますを挟むことで、シャキシャキとした食感とさっぱりした味わいが楽しめます。</div>									<div>～お知らせ～</div> <div>鉄強化のメニュー</div> <div>「大豆とひじきのそぼろ丼」</div> <div>31日(土)</div>					
<div>5</div> <div>ごはん 豚肉のカレー風味煮 マカロニサラダ みそ汁</div> <div>376 17.7 9.6</div> <div>○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○マカロニ 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</div>									<div>6</div> <div>ごはん 煮魚 高野豆腐の含め煮 かぶのみそ汁 フルーツ</div> <div>385 20.5 7.6</div> <div>○精白米 ○本さわり 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○かぶ(葉付き) にんじん 昆布 削り節 ○みかん</div>			<div>7</div> <div>ごはん 豚肉とにらの炒め物 切干大根の煮なます そうめん入りすまし汁</div> <div>320 16.9 3.1</div> <div>○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○切干し大根 金時人参 ○そうめん 白菜 しめじ ねぎ 昆布 削り節</div>			<div>8</div> <div>ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 小松菜の炒め物 みそ汁</div> <div>310 18.2 4.1</div> <div>○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜 玉葱 にんじん ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</div>			<div>9</div> <div>ハヤシライス キャベツの洋風煮 ヨーグルト</div> <div>498 17.3 13.0</div> <div>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 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</div>			<div>10</div> <div>和風スパゲティ すまし汁</div> <div>268 14.2 9.1</div> <div>○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 小松菜 糸のり ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節</div>		
<div>～お知らせ～</div> <div>間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は お茶になります。</div>									<div>13</div> <div>トントん井 みそ汁 フルーツ</div> <div>322 16.9 2.4</div> <div>○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○大根 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご</div>			<div>14</div> <div>パン マカロニグラタン キャベツとコーンの洋風煮 スープ</div> <div>352 14.5 13.9</div> <div>○ロールパン ○マカロニ 鶏肉 玉葱 にんじん パセリ 小麦粉 牛乳 粉チーズ ○キャベツ 玉葱 にんじん カーネルコーン ○えのき茸 干しわかめ ねぎ 鶏がら</div>			<div>15</div> <div>大根ごはん 鮭のゆうあん焼き ブロッコリーの煮浸し みそ汁</div> <div>322 21.5 5.2</div> <div>○精白米 大根 にんじん うすあげ ○鮭 ゆず ○ブロッコリー にんじん ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節</div>			<div>16</div> <div>ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のじゃこ煮 のっぺい汁</div> <div>298 17.5 3.3</div> <div>○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜 キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ○里芋 にんじん しめじ ねぎ 昆布 削り節 片栗粉</div>			<div>17</div> <div>みそラーメン かぶと鶏肉の洋風煮</div> <div>260 20.7 4.5</div> <div>○中華めん 豚肉 チンゲン菜 玉葱 もやし にんじん 鶏がら 土生姜 ごま油 ○鶏肉 かぶ(葉付き) にんじん</div>		
<div>19</div> <div>ごはん ポークチャップ 堺産キャベツとツナの煮物 みそ汁 フルーツ</div> <div>353 17.9 3.5</div> <div>○精白米 ○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○キャベツ(堺産) 玉葱 にんじん ツナ缶(水煮) ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○みかん</div>									<div>20</div> <div>ごはん 鶏のからあげ 大豆の磯煮 水菜のすまし汁</div> <div>367 18.5 7.3</div> <div>○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ひじき 大豆(ゆで) にんじん 三度豆 ○切麩 えのき茸 水菜 昆布 削り節</div>			<div>21</div> <div>ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の土佐煮 かき卵汁</div> <div>348 20.6 7.4</div> <div>○精白米 ○本さわり ○ほうれん草 白菜 にんじん 花かつお ○卵 しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節 片栗粉</div>			<div>22</div> <div>麦ごはん和味付のり 豚肉の生姜炒め きんぴられんこん みそ汁</div> <div>350 19.5 6.8</div> <div>○精白米 麦 味付のり ○豚肉 玉葱 土生姜 ○れんこん にんじん ピーマン 白ごま ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</div>			<div>23</div> <div>チキンカレーライス 花野菜サラダ ヨーグルト</div> <div>540 17.4 19.7</div> <div>○精白米 鶏肉 玉葱 じゃがいも にんじん 小麦粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○ブロッコリー カリフラワー マヨドレ ○ヨーグルト</div>			<div>24</div> <div>しょうゆ焼きそば みそ汁</div> <div>262 17.4 4.5</div> <div>○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん にら ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</div>		
<div>マフィン</div>									<div>アップルパンケーキ</div>			<div>人参おにぎり</div>			<div>生クリームサンド</div>			<div>ココアちんすこう</div>					
<div>26</div> <div>ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 春雨の煮物 みそ汁</div> <div>304 14.1 3.7</div> <div>○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○大根 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</div>									<div>27</div> <div>ごはん すき焼き風煮 みそ汁 フルーツ</div> <div>372 14.3 8.9</div> <div>○精白米 ○牛肉 白菜 玉葱 白ねぎ にんじん 生しいたけ 糸こんにゃく 切麩 ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご</div>			<div>28</div> <div>バインミー (ホットドックパン グリルチキン 炒めなます) スープ</div> <div>273 17.3 8.4</div> <div>○ホットドックパン ○鶏肉 ○大根 にんじん ハム ○えのき茸 にんじん カーネルコーン ねぎ 鶏がら</div>			<div>29</div> <div>中華風炊き込みごはん 焼魚 春菊の煮浸し みそ汁</div> <div>361 22.0 11.4</div> <div>○精白米 もち米 豚肉 たけのこ(水煮) にんじん 干ししいたけ ごま油 ○さば ○春菊 キャベツ にんじん ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節</div>			<div>30</div> <div>かやくうどん 白菜とうすあげの煮物 フルーツ</div> <div>291 19.0 4.5</div> <div>○うどん 鶏肉 かまぼこ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○白菜 にんじん うすあげ ○みかん</div>			<div>31</div> <div>大豆とひじきのそぼろ丼 すまし汁</div> <div>289 13.6 3.9</div> <div>○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ひきわり) ひじき 玉葱 にんじん 土生姜 にんにく 片栗粉 ○切麩 にんじん みつば 昆布 削り節</div>		
<div>スイートポテト</div>									<div>ジャム入り蒸しパン</div>			<div>わかめおにぎり</div>			<div>ミルクもち</div>			<div>サククリチーズスティック</div>					