

給食予定献立表



月		火	水	木	金
1		2	3	4	5
ごはん キャベツのみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き 白菜のおかかあえ		あんかけわかめうどん とり肉と里芋のうま煮 ☆ほうれん草ののり酢あえ	ごはん 白玉スープ さばのみそ煮 茎わかめサラダ	バターロール 大根のスープ ハムチーズフライ ツナサラダ ☆ブルーベリークレープ	じゃこごはん 玉ねぎのみそ汁 ぶた肉とアスパラの炒め物 もやしの和風サラダ
赤	牛乳 とうふ ぶた肉 ちくわ かつお節	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ なると 油あげ のり ツナ	牛乳 とり肉 油あげ 茎わかめ さば ハム	牛乳 ハムチーズフライ ツナ	牛乳 ぶた肉 じゃこ 油あげ ハム
黄	ごはん	うどん 里芋 ごま	ごはん 白玉もち はるさめ	バターロール マヨネーズ 油 クレープ	ごはん バター
緑	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが 白菜	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ほうれん草 もやし	白菜 にんじん ねぎ きゅうり	大根 しいたけ にんじん インゲン キャベツ	玉ねぎ アスパラ にんじん もやし きゅうり
小657kcal 中851kcal		小610kcal 中761kcal	小656kcal 中853kcal	小758kcal 中974kcal	小581kcal 中776kcal
8		9	10	11	12
ごはん にらたまみそ汁 とり肉のカレー炒め のりごまネーズサラダ		たらこスパゲティ わかめスープ ほたてグラタン サウザンサラダ	ごはん えのきのみそ汁 あさりロールフライ 大根とハムのサラダ つぶつぶリンゴ&カムカムゼリー	くるみパン コーンシチュー トワヴェールウインナー マンナンサラダ	親子丼 切干大根のごまあえ フルーツのクリームチーズあえ
赤	牛乳 たまご とり肉 ささみ肉 のり	牛乳 たらこ えび わかめ ほたてグラタン ハム とり肉	牛乳 あさりロールフライ ハム	牛乳 ぶた肉 ツナ 豆乳 トワヴェールウインナー	牛乳 とり肉 たまご かまぼこ クリームチーズ
黄	ごはん ごま マヨネーズ	スパゲティ バター ごま	ごはん ゼリー	くるみパン ごま じゃが芋 マヨネーズ	ごはん ごま
緑	にら たけのこ にんじん 切干大根 白菜 きゅうり	玉ねぎ にんじん パセリ ねぎ キャベツ レタス きゅうり	えのき 白菜 大根 玉ねぎ きゅうり にんじん	にんじん 玉ねぎ コーン しらたき きゅうり グリンピース キャベツ	玉ねぎ にんじん しいたけ 切干大根 ほうれん草 グリンピース もも パイン みかん りんご
小643kcal 中840kcal		小626kcal 中787kcal	小637kcal 中798kcal	小713kcal 中902kcal	小694kcal 中916kcal
15		16	17	18	19 ★食育の日★
ごはん はるさめスープ 野菜春巻き にんじんの中華風サラダ		しょうゆラーメン とり肉のカシューナッツ炒め 千切りポテトのサラダ	ごはん 油あげのみそ汁 ミートボールの甘酢あんかけ ほうれん草サラダ	コッペパン 具沢山スープ さわらのムニエル スパゲティサラダ	ごはん 肉みそおでん 白菜のしらすあえ 手作りりんごゼリー
赤	牛乳 とうふ 春巻き かまぼこ わかめ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉	牛乳 油あげ わかめ ミートボール	牛乳 とり肉 さわらのムニエル ハム	牛乳 とり肉 うずらのたまご かまぼこ 生たきしらす
黄	ごはん はるさめ 油	ラーメン じゃがいも マヨネーズ カシューナッツ 油	ごはん はるさめ	コッペパン スパゲティ マヨネーズ	ごはん ごま ゼリー
緑	白菜 にんじん ほうれん草 ねぎ たけのこ	白菜 もやし しなちく ねぎ しょうが 青ピーマン 赤ピーマン にんにく きゅうり 玉ねぎ パセリ	ねぎ 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン ほうれん草 コーン	白菜 にんじん しいたけ きゅうり コーン	大根 にんじん ふき こんにやく 白菜 小松菜
小601kcal 中739kcal		小670kcal 中883kcal	小605kcal 中792kcal	小647kcal 中835kcal	小632kcal 中830kcal
22		23	24	25	26
ごはん ほうれん草のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 うま塩キャベツサラダ		焼きうどん とうふのスープ ハッシュポテト レタスのさっぱりサラダ ヨーグルト(ストロベリー)	ごはん たまごのスープ ぎょうざ きゅうりの中華風つけもの	バターロール ミネストローネ スコッチエッグ ☆ブロッコリーとハムのサラダ	ミートボールカレー 大根ときゅうりのサラダ ☆さくらんぼ
赤	牛乳 とり肉 かにかまぼこ わかめ	牛乳 ぶた肉 とうふ ハム ヨーグルト	牛乳 たまご ぎょうざ ひじき	牛乳 ハム ベーコン スコッチエッグ	牛乳 ミートボール ささみ
黄	ごはん じゃが芋	うどん ハッシュポテト	ごはん	バターロール シェルマカロニ マヨネーズ	ごはん じゃがいも
緑	ほうれん草 白菜 枝豆 こんにやく キャベツ インゲン	キャベツ 玉ねぎ にんじん レタス きゅうり ねぎ	しいたけ にんじん きゅうり 白菜 きゃべつ	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト 大根 きゅうり さくらんぼ
小596kcal 中780kcal		小652kcal 中788kcal	小581kcal 中761kcal	小679kcal 中849kcal	小734kcal 中931kcal
29		30	<p>★食品の3つのグループ★ ○赤は筋肉や血液・骨などからだを作ります ○黄は働く力や体温のもと(エネルギー)を作ります ○緑は風邪を予防し、体の調子を整えます</p> <p>* 牛乳は毎日付きます♪ * 都合により献立を変更する場合があります のでご了承ください。 * 新メニューには☆印が付いています♪</p>		
ごはん もやしのみそ汁 ブリの照り焼き 大根の煮物		広東麺(カントンメン) ポークシューマイ ごぼうの甘からめ			
赤	牛乳 とうふ ブリ ちくわ	牛乳 ポークシューマイ			
黄	ごはん	ラーメン ごま 油			
緑	もやし 大根 こんにやく 枝豆	ごぼう 白菜 たけのこ にんじん 青ピーマン			
小632kcal 中820kcal		小581kcal 中759kcal	<p>こんげつ たの 月の 食べ物～ 『グリーンアスパラガス』 アスパラガスの名前の由来は、ギリシャ語の「新芽」です。その言葉どおつちで、通り、土から出てくる様子はまさにめでたに芽が出たようですね。1日に5～6cmくらい伸びることもあり、農家のかた おおいそが あさ しゅうかく 方は大忙しです。朝に収穫されたばかりの黒松内町で採れたアスパラを5日の給食で使用します♪</p>		