

日	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる			
1	木	★メロンパン		★ポテトサラダ クイッティオスープ いちご	メロンパン ジャがいも さとう クイッティオ	牛乳 ハム ぶたにく	きゅうり にんじん コーン きくらげ たまねぎ チンゲンサイ もやし いちご	738	23.2	313
2	金	★わかめごはん		いわしの梅煮 ★かみかみサラダ ★さつま汁 ひなあられ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも ひなあられ	牛乳 さきいか わかめ いわしのうめに いりこ ぶたにく あつあげ	もやし きゅうり ねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが こんにゃく	880	35.5	523
5	月	麦ごはん		カツカレー 海藻サラダ	こめ むぎ あぶら ジャがいも	牛乳 ロースカツ ぶたにく チーズ わかめ かいそうミックス	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん りんご	883	29.2	334
6	火	★二色揚げパン		キャベツとりんごのサラダ ★タイピーエン	コッパン あぶら さとう カシューナッツ はるさめ ごまあぶら	牛乳 きなこ ぶたにく いか きくらげ しばえび かまぼこ ずらたまご	キャベツ りんご きゅうり たまねぎ にんじん はくさい たけのこ	811	34.6	364
7	水	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 納豆	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく だいず さつまあげ あつあげ なっとう わかめ	だいこん にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	778	31.2	425
8	木	ソフトフランスパン		たらこスパゲッティ ごまじゃこサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ パター ごま ねり胡麻 さとう ごまあぶら	牛乳 いか むきえび たらこ ベーコン ちりめん ツナ	にんじん しめじ ピーマン にんにく もやし チンゲンサイ きゅうり	830	34.3	389
9	金	卒業お祝い献立 赤飯		★鶏の唐揚げ ごま酢あえ 紅白はんぺん汁 ★焼きプリンタルト	こめ ごま さとう でんぷん こむぎこ あぶら やきプリンタルト	牛乳 あすき とりにく はんぺん とうふ かつお節 こんぶ	キャベツ もやし わかめ ねぎ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ	871	37.0	397
12	月	振替休日 (卒業式)								
13	火	米粉パン		ビーフシチュー じゃこ豆サラダ	こめパン あぶら ジャがいも さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく チーズ だいず しらす	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ セロリ トマト キャベツ きゅうり	778	33.6	424
14	水	あじめぐり 「北海道」		とうもろこしごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いも団子汁	こめ パター さとう もち あぶら	牛乳 さけ とりにく みそ いりこ	コーン たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう	776	32.0	368
15	木	黒糖パン		レバーといものオーロラ和え コーン卵スープ デザート	こくとうパン ジャがいも あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく レバー たまご チーズ	たまねぎ えだまめ コーン にんじん しめじ パセリ	861	33.2	353
16	金	麦ごはん		マーボー春雨 ひじきとツナの彩りナムル スイートスプリング	こめ むぎ はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とうふ だいず ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり みかん	799	26.9	399
19	月	ふるさとくまさんデー 「ごぼう」		にんじんごはん ちくわの二色揚げ きんぼろごぼう 里芋としめじのみそ汁	こめ 強化米 あぶら ごま こむぎこ さとう さといも	牛乳 ちくわ たまご さつまあげ あげ とうふ いりこ こんぶ くきわかめ	にんじん えだまめ あおのり ごぼう ねぎ さといも しめじ だいこん	814	32.3	546
20	火	パン		かぼちゃシチュー カリポリ大豆 グリーンサラダ	パン パター さとう あぶら	牛乳 とりにく ベーコン チーズ クリーム いりこ いりだいず	かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり パイン	864	34.5	543
22	水	食パン (黒豆きなこクリーム)		きつねうどん れんこんサラダ	しょくパン さとう うどんめん ごま くらまめきなこクリーム	牛乳 あげ とりにく かまぼこ ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ れんこん だいこん きゅうり コーン	819	31.6	434

★印は、【中学3年生のリクエスト給食】です。

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。