

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
8	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく かいそうミックス だいず グリンピース	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ にんにく コーン きゅうり キャベツ	614 756	23.8 28.5	
9	か	むぎごはん		やさしいコロッケ のっぺいじる きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう さといも こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	632 791	21.2 25.9	かつお こんぶ
10	すい	ミルクパン		はながたハンバーグ アスパラクリームスープ コールスローサラダ・おいわいデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とうふいりハンバーグ	ミルクパン じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン コーン キャベツ きゅうり	742 945	27.1 34.7	
11	もく	むぎごはん		カレー チキンナゲット (小1中2) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく グリンピース チキンナゲット ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも パイン ぶどう マッシュルーム りんご バナナ	774 960	25.1 32.8	
12	きん	むぎごはん		ちくさやき キャベツのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ にんじん	644 816	24.6 30.5	いりこ
15	げつ	むぎごはん		いわししょうがに にくだんごスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう いわし スクールミートボール	こめ むぎ アーモンド さとう あぶら	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン	680 835	25.8 30.9	
16	か	むぎごはん		はるまき はるやさいのみそしる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ わかめ	こめ むぎ あぶら	キャベツ たまねぎ はるまき にんじん ねぎ きゅうり	641 818	21.0 26.2	いりこ
17	すい	こめこパン		ポテトグラタン ラビオリスープ ひじきとほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき チーズ	こめこパン じゃがいも パンこ こむぎこ バター ラビオリ あぶら ごま さとう	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん モロヘイヤ ほうれんそう	781 953	28.8 34.7	
18	もく	むぎごはん		にくじゃが ごぼうサラダ なっとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ ツナ なっとう	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり いんげん	712 870	27.1 31.9	
19	きん	むぎごはん		ぶりのてりやき つぼんじる たけのこのひこずり	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ さつまあげ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ごぼう しいたけ ねぎ にんじん たけのこ	697 852	34.4 41.4	いりこ
22	げつ	むぎごはん		ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが たけのこ きくらげ なら	579 706	20.6 24.4	
23	か	たけのこごはん		いわしおかかに けんちんじる サラたまサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とうふ	こめ ごま さとう あぶら こんにやく	しめじ にんじん ごぼう たけのこ いんげん ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	644 788	27.9 33.5	いりこ
24	すい	まるパン		ミートスパゲティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パン スパゲティ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ マッシュルーム キャベツ コーン ホールトマト きゅうり	663 858	25.2 31.7	
25	もく	むぎごはん		チキンチキンごぼう すいとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ グリンピース えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら しくらめん	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ	684 847	25.9 31.3	
26	きん	むぎごはん		てりやきチキン しんじゃがのみそしる はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン わかめ	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	584 715	21.5 25.7	いりこ
30	か	むぎごはん		あつやきたまご ぶたじる ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにやく さとう	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	618 736	24.4 28.5	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて  
しょくじ かんが た  
食事のマナーを考えて食べよう

今月の苓北産  
きゅうり キャベツ こねぎ アスパラガス  
サラダたまねぎ