



日	曜	しゅしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	きん	むぎごはん	ぶたじる てりやきチキン ゆかりあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり しそ	600	28.9
4	げつ	むぎごはん	うとんうまかデー スーミータン ぶたにくときくらげのちゅうかいため	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しょうが もやし にんにく ピーマン きくらげ	570	21.3
5	か	ミルクパン	ポークビーンズ スパゲティサラダ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく アスパラガス パプリカ	713	30.4
6	すい	むぎごはん	しらたまだんごじる だいずととうふのフライ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら こめこ パンこ しらたまだんご ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いとより だいず しらすぼし こんぶ あおさ (だし: いりこ)	にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん ほししいたけ	591	22.4
7	もく	むぎごはん	にくみそビーフン やきぎょうざ(2こ)	こめ むぎ さとう ビーフン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ はくさい	614	21.2
8	きん	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそうミックス	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	613	20.1
11	げつ	むぎごはん	ふるさとくまさんデー つぼんじる あつやきたまご たけのこのカレーきんぴら	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ たまご ぶたにく (だし: いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ たけのこ えだまめ	556	24.6
12	か	コッパンカット	ミートボールスープ ウイナーケチャップソース わなしゼリー	パン さとう パンこ わなしゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とうもろこし トマト	636	24.7
13	すい	ごはん(減)	キムチうどん えだまめのすのもの 宇土産やきり	こめ さとう うどん ごまあぶら サラダこんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり あかみそ (だし: こんぶ・あじ・いわし)	にんじん たまねぎ もやし いら にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ きゅうり えだまめ	556	24.4
14	もく	むぎごはん	トマたまスープ ガパオライスのぐ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいずフレーク たまご	たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ ピーマン パプリカ にんにく しょうが バジル トマト	577	25.0
15	きん	むぎごはん	まごわやさしい給食 とうふのみそじる いわしのうめに ごまだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ いわし むぎみそ (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ たくあん づけ うめ	582	25.8
18	げつ		けいろうのひ					
19	か	ココアパン	スパゲティ・ナポリタン アスパラサラダ	パン スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく トマト しめじ アスパラガス きゅうり とうもろこし	570	22.7
20	すい	ナン	免疫カアップデー キーマカレー フルーツヨーグルト	ナン じゃがいも いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だいずフレーク チーズ ヨーグルト クリーム	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト りんご バナナ パイン みかん もも	623	24.0
21	もく	むぎごはん	かぼちゃのみそじる さんまのしょうがに ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう ごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さんま ちくわ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	676	26.8
22	きん	むぎごはん	ごもくスープ ハンバーグのきのこソース 1しよくいりこ	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく いりこ	ごぼう たまねぎ もやし にんじん ねぎ しめじ えのきたけ にんにく	601	28.5
25	げつ	むぎごはん	マーボーとうふ ごますあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいずフレーク とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	598	25.3
26	か	こめこいり かぼちゃパン	網津小リクエスト タイピーエン ポテトカップグラタン	パン じゃがいも こむぎこ はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ずらたまご チーズ	たけのこ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きくらげ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	613	23.9
27	すい	むぎごはん	じゃがいものうまに スタミナサラダ 1しよくめかぶ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ ぶたにく めかぶ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ レタス きゅうり にんにく しょうが とうもろこし	588	23.8
28	もく	むぎごはん	みそけんちんじる さばのおろしたつた ミニトマト(2こ)	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく コーンスターチ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば むぎみそ (だし: いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく ミニトマト	584	27.3
29	きん	むぎごはん	いらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス おつきみだんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん おつきみだんご	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ えのきたけ いら にんにく しょうが レタス	624	22.9

今月の献立テーマ

栄養のバランスを考えて食べよう



わくわく新メニュー

主食

米やパン、めんなど  
主にエネルギーになる炭水化物を多く含むもの

主菜

肉や魚、卵、豆製品など  
主に体をつくる  
たんぱく質を多く含むおかず

副菜

野菜やきのこ類、海藻類など  
主に体の調子を整える  
ビタミンや食物繊維を多く含むおかず

主食・主菜・副菜を  
そろえることを  
意識してみましょう



14日(木) ガパオライス

タイ料理の一つで、鶏肉やパプリカなどをナンプラーという発酵調味料を使って味付けし、バジルで香りづけしたものをごはんのにせて食べます。給食ではつけることはできませんが、タイでは揚げ卵をのせてくずして食べるのが主流です。



29日(金) シシリアンライス

佐賀県のご当地グルメの一つ。ごはんの上に、甘辛く炒めた牛肉、生野菜をのせ、上から網目状にマヨネーズをかけて食べます。給食ではマヨネーズはつきませんが、セルフシシリアンライスを作ってみましょう。



※献立は、都合により変更することがあります。