



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
29(水) ○	ごはん 		マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん はるさめ ごま油 でん粉 ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん 長ネギ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし	631	26.6
30(木) ○	ごはん 		ホキの薬味ソースかけ けんちん汁 冷凍みかん	ホキ 豆腐 牛乳	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油	長ネギ にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こんにやく みかん	658	25.7
31(金) ○	ごはん 		ソイ丼 みそ汁 ゆかり和え	豚肉 ベーコン 大豆 わかめ みそ 牛乳	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ こまつな 長ネギ キャベツ きゅうり ゆかり	628	26.9
3(月) ○	ごはん ひじきのふりかけ 		肉じゃが からし和え	豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん ゆかり こんにやく さやいんげん こまつな もやし キャベツ	600	22.4
4(火) ○	ごはん 		チンジャオロース 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	ごはん でん粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほしいたけ とうもろこし えのきたけ ピーマン	594	26.2
5(水)	きのこ スパゲッティ 		コロッケ コールスローサラダ	豚肉 ベーコン 焼きのり 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しめじ まいたけ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	596	24.2
6(木) ○	ごはん 		キム玉丼 莖わかめのナムル 冷凍みかん	鶏卵 鶏肉 くきわかめ 牛乳	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 油	たまねぎ たけのこ はくさい しょうが にんにく にんじん 長ネギ キャベツ きゅうり りんご もやし みかん	603	22.6
7(金)	こどもパン スライス 		たらのサルサソース 粉ふき芋 ABCマカロニスープ	タラ 鶏肉 あおのり 牛乳	こどもパン でん粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんにく トマト りんご キャベツ かぶ にんじん レモン	595	25.3
10(月) ○	ごはん ごま塩 		生揚げのすき煮 即席漬け	豚肉 生揚げ 牛乳	ごはん ごま じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり	672	27.1
11(火) ○	大豆入り ひじきごはん 		わかさぎフリッター ごま和え	鶏肉 大豆 油揚げ わかさぎ ひじき 牛乳	ごはん 米粉 でん粉 小麦粉 砂糖 油 ごま	にんじん こんにやく こまつな キャベツ もやし 干しいたけ	598	22.5
12(水) ○	五目うどん 		大豆とナッツのから揚げ 浅漬け	鶏肉 油揚げ なたと 大豆 牛乳	うどん でん粉 カシューナッツ アーモンド 砂糖 油	にんじん 干しいたけ 長ネギ えのきたけ かぶ きゅうり	621	25.9
13(木)	ツイストパン 		鶏肉とひよこ豆のカレー煮 コーンサラダ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳	ツイストパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	630	24.3
14(金) ○	鶏ごぼうご飯 		あじ立田揚げ なめこ汁	アジ 豆腐 わかめ 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	ごはん でん粉 砂糖 油	にんじん ごぼう しめじ なめこ こまつな 長ネギ しょうが	595	28.4
18(火)	コッパン スライス 		ウインナー じゃがいものスープ煮 マカロニサラダ	ウインナー 鶏肉 牛乳	コッパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	673	24.7
19(水) ○	黒豆ごはん 	麦茶	さばの塩焼き だまこ汁	黒豆 さば 鶏肉	ごはん もち米 だまこもち じゃがいも 油	ごぼう にんじん まいたけ 長ネギ こんにやく	471	21.3
食育の日★和食メニュー だまこ汁は、秋田の郷土料理として知られています。ご飯をつぶして丸めてつくることを秋田の方言で「だま」と言うそうです。								
20(木) ○	ごはん 		さんまのかば焼き丼 五色和え 月見団子(きなこ)	さんま きなこ 牛乳	ごはん でん粉 しらたまだんご 砂糖 油	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし キャベツ 	697	22.0
21(金)	ごはん 		カツカレー 海藻サラダ	豚肉 海藻 鶏肉 大豆 牛乳	ごはん でん粉 パン粉 ごま油 ごま 砂糖 油	たまねぎ にんじん トマト ごぼう ピーマン プルーン にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	668	25.7
27(木) ○	韓国風 炊き込みご飯 		ししゃもフライ もやしのナムル	豚肉 ししゃも 牛乳	ごはん ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油	にんじん にんにく もやし だいこん こんにやく にんにく ほうれんそう きゅうり しょうが	575	20.9
28(金) ○	タンメン 		コロコロ大学芋 中華和え	豚肉 わかめ 白いんげん豆 牛乳	中華めん でん粉 さつまいも はちみつ 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ しょうが 干しいたけ 長ネギ だいこん チンゲンサイ もやし きゅうり	620	22.8

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	617	24.5