

日 曜	こんだて				ざいりょう			ちょうみりょう ほか	ランチ ルーム	回 数
	ごはん・パン めん	のみもの	デザート	おかずなど	熱や力になるもの (黄色の食べ物)	体をつくるもの (赤の食べ物)	体の調子を整えるもの (緑の食べ物)			
3月	ピザトースト			スコッチフロス(大麦のスープ) コールスローサラダ	パン マーガリン あぶら むぎ さとう	ベーコン チーズ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ にんじん セロリ きゃべつ こまつな きゅうり コーン マッシュルーム	ケチャップ しお こしょう とりがら ワイン しょうゆ す		32
4火	★小松菜とじゃこの 和風スパゲティ			コーンとたまごのスープ オレンジパンケーキ	スパゲティ あぶら バター ごま こむぎこ さとう かたくりこ	ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうにゅう たまご	にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ みかんジュース コーン	しお とうがらし ワイン こしょう しょうゆ とりがら (セロリ) ペーキングパウダー	4の1	33
5水	ジャンバラヤ			あじのコーンフレークあげ ★ひじきのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ コーンフレーク	ベーコン とりにく あじ ひじき ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン ピーマン きゃべつ こまつな	さけ チリパウダー カレーコ みりん トマトペースト す ケチャップ しお こしょう しょうゆ		34
6木	ダブルサンド			★カレーポークビーンズ ★わかめサラダ・ぞらまめ	パン いちごジャム マーガリン ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ だいこん こまつな そらまめ	しお こしょう ワイン カレーコ カレールウ ソース ローリエ とりがら (セロリ)しょうゆ す ガラムマサラ	4の2	35
7金	梅わか ごはん			生あげのにくみそグラタン ★じゃがいものきんぴら煮	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ ぶたにく みそ チーズ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん パセリ	ゆかりこ さけ しょうゆ みりん かつおぶし とうがらし	4の3	36
10月	麦ごはん	のむ ヨーグルト		のりふりかけ チーズタッカルビ・中華炒め	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら かたくりこ	あおのり とりにく チーズ ぶたにく のむヨーグルト	にんじん ピーマン きゃべつ はくさいキムチ たけのこ たまねぎ もやし こまつな しょうが	さけ しお ワイン こしょう しょうゆ コチジャン		37
11火	ドライカレー		ぶどう ゼリー	ミックスサラダ	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり グリーンピース きゃべつ トマトピューレ ぶどうゼリー	さけ カレーコ ガラムマサラ しお ケチャップ しょうゆ ソース す こしょう		38
12水	パインパン		れいとう ピーチ	エビポテト ABCスープ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ かたくりこ	ぎゅうにゅう えび チーズ ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム こまつな れいとうピーチ	ワイン しお こしょう とりがら (セロリ)カレーコ		39
13木	中華おこわ			ししゃものなんぼんづけ なまあげのふくめに ゆでやさしい(レモンしょうゆ)	もちごめ うるちまい ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく ししゃも ぎゅうにゅう なまあげ	しょうが ねぎ たけのこ にんじん きゃべつ こまつな きゅうり レモン	しお こしょう みりん しょうゆ す とうがらし あつぶし さけ		40
14金	菜めし		さくらんぼ	いわしの梅肉あげ 塩肉じゃが	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん さくらんぼ にんにく	さけ しお ばいりく しょうゆ かつおぶし	3の1	41
17月	麦ごはん			かつおでんぶ・ジャージャンどうぶ とり肉のアジアンソースかけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	かつおぶし とりにく ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ	さけ しょうゆ みりん ケチャップ りんごす しお トウバンジャン		42
18火	ガーリック トースト		すいか	シーフードカレーシチュー ラビットサラダ	パン マーガリン バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	チーズ ぎゅうにゅう ベーコン えび いか	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ コーン きゅうり すいか	とりがら(セロリ) ローリエ カレーコ ワイン ケチャップ ソース しお す こしょう りんごす		43
19水	肉汁つけ うどん		わ	たこぺったん みそサラダ	うどん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ だいず たこ あおのり たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ きゃべつ コーン もやし こまつな べにしょうが	あつぶし しお しょうゆ みりん ソース す		44
20木	きつねめし			千草焼き イナムドゥチ(沖縄風みそ汁)	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ	あぶらあげ なまあげ ぎゅうにゅう たまご こやどうふ かまぼこ ツナ ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	かつおぶし しょうゆ しお さけ みりん こんぶ		45
21金	ミルクパン			ビーンズコロケ・春雨スープ にんじんとコーンのグラッセ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンコ バター はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ はくさい コーン	しお こしょう ソース しょうゆ さけ とりがら (セロリ)ナツメグ	3の2	46
24月	麦ごはん	りんご ジュース		ひじきのふりかけ どうぶの子けふうにも こまつなのこうみあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ひじき かつおぶし とりにく えび どうふ	りんごジュース しょうが にんにく ねぎ なら はくさいキムチ こまつな もやし にんじん	さけ しょうゆ みりん とりがら (セロリ)しお す トウバンジャン		47
25火	ガーリック ライス		れいとう ピーチ または れいとう みかん	いかにピリ辛あげ 野菜ソテー	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ベーコン いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ なら れいとうピーチ れいとうみかん コーン	さけ しお しょうゆ こしょう カレーコ みりん とうがらし す	3の3	48
26水	ハヤシライス		あじ 青りんご ゼリー	きのこじゃこのサラダ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし にんじん だいこん しめじ こまつな あおりんごゼリー	さけ ワイン しお とりがら(セロリ) ケチャップ しょうゆ こしょう ソース デミグラスソース		49
27木	二色 あげパン			ワンタンスープ コーンサラダ	パン あぶら さとう ココア ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ コーン きゅうり	とりがら(セロリ) しお こしょう しょうゆ す りんごす	2の1	50
28金	切り干し大根 とツナのごはん			さごしのたつたあげ せん切りポテトサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう さごし	にんじん きりぼしだいこん しょうが きゅうり コーン	さけ しょうゆ かつおぶし みりん す こしょう しお	2の2	51

今月の郷土料理の日～毎月0のつく日～
10日(月) (新献立)「チーズタッカルビ」(韓国)
20日(木) (新献立)「イナムドゥチ」(沖縄県)

今月の給食目標
衛生に気をつけて食事をしよう

平均栄養価
エネルギー 638kcal
たんぱく質 23.9g

給食費集金日
5日(水)・6日(木)

★**わ**印のある日は、和食の組み合わせです。 **地場野菜** 小松菜・玉ねぎ・じゃがいも・大根

◎4日から10日は「歯と口の健康週間」です。かみかみメニュー(★印)を取り入れています。

