

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7(火)		白飯	米	673	28.2
		いかのオーロラソースかけ	いか 片栗粉 油 砂糖		
		ごま酢和え	ごまつな もやし ごま 砂糖		
		ためぎ汁	みそ だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく		
8(水)		フラワーロール	フラワーロールパン	712	31.7
		ポテトのミートソース和え	油 ジャガイモ 豚肉 レバーそぼろ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく チーズ トマト		
		ごまつなとわかめのサラダ	ごまつな きゅうり とうもろこし わかめ 油 砂糖		
9(木)		世界味めぐり (アメリカ)	米 油 にんじん ハム 豚肉 たまねぎ セロリー にんにく トマト 油 あさり えび	697	35.8
			鶏肉 調理用牛乳 小麦粉 にんにく 油 パプリカ		
			油 キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖		
10(金)		白飯	米	687	32.4
		四川豆腐	豚肉 にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 豆腐 油 砂糖 片栗粉 青ピーマン		
		ナムル	もやし ごまつな 油 砂糖		
13(月)		ガーリックライス	米 油 ベーコン にんにく たまねぎ しめじ 青ピーマン ちりめんじゃこ	790	26.3
		チキンのコーンフ레이크焼き	鶏肉 卵なしマヨネーズ パン粉 チーズ コーンフ레이크 油		
		豆乳グリーンポタージュ	ベーコン たまねぎ ジャガイモ にんじん グリンピース 白花豆 とうもろこし 豆乳 油		
14(火)		(麦ご飯)	米 麦	718	28.4
		いわしのかば焼き丼	いわし 片栗粉 油 砂糖		
		磯香和え	ごまつな もやし のり		
		豚汁	豚肉 豆腐 ごぼう にんじん ジャガイモ こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ		
※2年生は管弦楽教室の為、給食はありません。					
15(水)		(地粉うどん)	地粉うどん	750	27.2
		山菜わかめうどん	かつお節 鶏肉 にんじん しめじ 山菜ミックス なたね ねぎ ごまつな わかめ		
		わさび和え	こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん わさび		
		ブルーベリーケーキ	ホットケーキミックス 卵 バター ブルーベリーソース 調理用牛乳		
16(木)		カレーミートドッグ	パン 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 油 チーズ	690	30.4
		ABCスープ	ベーコン ジャガイモ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ ほうれんそう 油		
		海藻サラダ	海藻 ごまつな きゅうり だいこん とうもろこし 砂糖 油		
17(金)		白飯	米	763	26.6
		豆腐の薬味ソースかけ	豆腐 米粉 片栗粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖		
		五目きんぴら	ジャガイモ 油 豚肉 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さつま揚げ 油 砂糖		
		小松菜のみそ汁	わかめ ごまつな ねぎ みそ 油揚げ		
20(月)		和風スパゲティ	スパゲッティ 豚肉 ベーコン にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ 油 いか 青ピーマン	632	29.0
		青のりポテト	ジャガイモ 油 あおのり		
		ひじきのマリネ	ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 砂糖		
21(火)		白飯	米	651	27.2
		千草焼き	ほうれんそう たまねぎ 鶏肉 にんじん 油 砂糖 卵		
		おひたし	ごまつな もやし キャベツ		
		根菜キムチ汁	豚肉 ごぼう だいこん にんじん ジャガイモ こんにゃく ほうさいキムチ 豆腐 ねぎ 油 ごま みそ		
22(水)		(麦ご飯)	米 麦	824	31.5
		ごぼう入りドライカレー	ごぼう 干ぶどう ひよこ豆 トマト にんにく しょうが 豚肉 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン		
		きびなごのサクサク揚げ	きびなご 小麦粉 油		
		アーモンドサラダ	きゅうり キャベツ アーモンド 砂糖 油 にんじん 玉ねぎ		
23(木)		白飯	米	665	26.9
		かむかむふりかけ	かつお節 塩昆布 ごま 砂糖 ちりめんじゃこ		
		肉じゃが	豚肉 ジャガイモ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 油 仙台麩 砂糖		
24(金)		からし和え	もやし ごまつな とうもろこし	690	33.4
		わかめご飯	米 麦 油 わかめ 卵		
		かつおの新玉ソースかけ	かつお 片栗粉 油 にんにく たまねぎ こねぎ 砂糖		
		香り漬け	きゅうり キャベツ しょうが		
27(月)		あさりのみそ汁	しめじ だいこん にんじん あさり わかめ ねぎ みそ	786	36.9
		白飯	米		
		ジャージャー生揚げ	生揚げ 油 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ ねぎ みそ 干しいたけ 砂糖 片栗粉		
		きりぼし大根のサラダ	切干だいこん 砂糖 油 わかめ きゅうり まぐろ水煮 砂糖		
		冷みかん	みかん		

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)					
28(火)		二食揚げパン(抹茶 きな粉)	パン	油	抹茶	砂糖	きな粉									
		豆とウィンナーのトマト煮	大豆	ひよこ豆	にんにく	マッシュルーム	油	チーズ	トマト	ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	砂糖	816	
		さわやかサラダ	キャベツ	きゅうり	なつめかん	油	砂糖									24.9
29(水)		(ホット中華めん)	中華めん													
		みそラーメン	にんにく	しょうが	豚肉	にんじん	もやし	とうもろこし	ねぎ	にら	油	みそ			837	
		塩バター大学いも	さつまいも	油	砂糖	バター										
30(木)		茎わかめのチヨナムル	茎わかめ	もやし	えのきたけ	砂糖	にんにく	油							29.0	
		(麦ご飯)	米	麦												
		卵丼	卵	豚肉	たまねぎ	にんじん	ちくわ	グリーンピース	砂糖	片栗粉					795	
31(金)		大豆と小魚の唐揚げ	大豆	小麦粉	煮干し	油	青のり	砂糖								
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	ゆかり										36.0	
		日本味めぐり (広島県)	米	にんじん	鶏肉	ごぼう	しめじ	油揚げ	こんにゃく	干しいたけ	砂糖	油			727	
		タラサリ身	パン粉	油												
		あなご	もやし	こまつな	砂糖											
		砂糖	アガー	はちみつ	レモン	こんにゃくゼリー	レモン							25.8		

平均栄養価

エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
731 30.5

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。

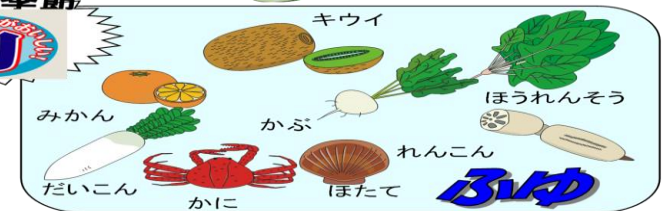
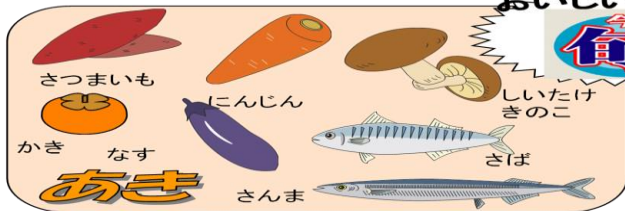
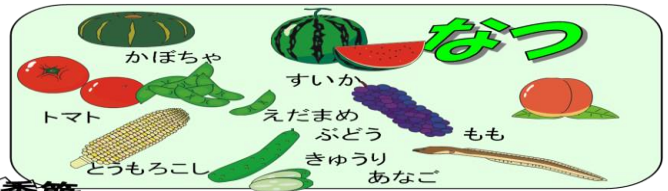
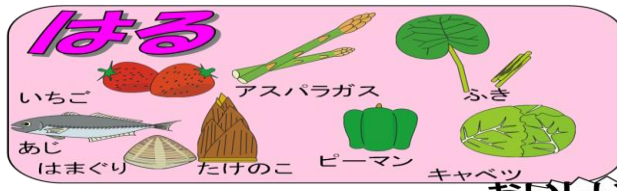
毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



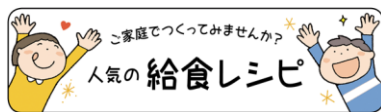
～献立紹介～

- 7日 たぬき汁・・・豚汁の肉の代わりにこんにゃくを入れた汁です。豚肉がこんにゃくに化けたことからこの名前がつけました。
- 13日 チキンのコーンフレーク焼き・・・鶏肉にコーンフレークの衣をつけて焼きます。
- 15日 ブルーベリーケーキ・・・埼玉産(狭山市)のブルーベリーソースの模様がかわいいケーキです。
- 16日 カレーミートドック・・・カレー味のミートソースをパンにはさんでチーズをのせて焼きます。
- 23日 カムカムふりかけ・・・かつお節、ちりめんじゃこ、ごま、塩昆布が入ったふりかけです。よく噛んでたべましょう。
- 27日 ジャージャー生揚げ・・・ジャージャー麺の肉みそを生揚げと和えたものです。ピリっとしてご飯がすすみます。
- 29日 塩バター大学芋・・・大学芋のしょうゆの代わりに塩とバターで味付けします。人気メニューです。

たべもののおいしい時期「旬」を知ろう



旬の食材を使った給食を紹介します。



かつおの新玉ソースかけ

【材料】

かつお60g
片栗粉
揚げ油
きび糖
清酒
穀物酢
しょうゆ
水
にんにく
たまねぎ
こねぎ

切り方
(切り身)

4人分
4切れ
適量
適量
大匙1杯
5g
大匙1杯
大匙1杯
大匙1杯
(する)
(1/2薄切り)
(小口切り)

【作り方】

- ①魚は片栗粉をまぶしておく。
- ②170度の油で揚げる。
- ③調味料を煮立て、にんにく、たまねぎ、こねぎを入れてソースをつくる。
- ④かつおを皿に並べ、タレをかける。



24日の給食に
です。