

にち 日	よう 曜	こんだて 献立			主 な		さい 材		りょう 料		めい 名		えい 養 量 (Kcal)
		しゅ 主 食	のみもの 飲 物	お か ず	からだをつくる（あか）		からだのちょうしをととのえる（みどり）		エネルギーのもとになる（きいろ）				
					たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜		炭水化物 米・パン・めん 芋類・砂糖	脂質 油脂 種実類			
8	木	ごはん		かんこくふうやきにく はくさいたっぷりチゲじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ キムチ にんにく だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	574 26.6 17.9		
9	金	しよくパン スライスチーズ		ジャーマンポテト おまめのミネストローネ	ベーコン とりにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	バター あぶら オリーブゆ	590 27.5 20.6		
13	火	🎊 かがみびらきこんだて 🎊			とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	れんこん ごぼう ほししいたけ えだまめ だいこん かぶ ねぎ	ごはん さとう さといも もち	あぶら ごま	533 20.2 13.9		
14	水	はちみつパン		とりにくのオープンやき やさしいソテー ホワイトシチュー	とりにく	ショア チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	あぶら	586 27.2 15.6		
15	木	わかめごはん		じゃがいものそぼろに ツナいりだいこんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	578 22.0 15.7		
16	金	ココアあげパン		しょうゆラーメン パンパンジーサラダ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ もやし キャベツ メンマ しょうが にんにく きゅうり	パン さとう ラーメン	あぶら ドレッシング	591 24.3 18.4		
19	月	ごはん		あかうおのしょうゆやき きりぼしだいこんのスタミないため ふゆやさいのみそじる	あかうお ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし にんにく だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	541 22.6 13.6		
20	火	キムチごはん		🍷 おはなしきゅうしょく〜フロッコリー ひーさん〜 🍷 フロッコリーのちゅうかあえ もちもちげんまいいりスープ	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	キムチ しょうが はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう げんまい かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	532 25.1 17.1		
21	水	ごはん		🍴 給食で日本一周 〜新潟〜 🍴 たれカツ キャベツのさっぱりに のっぺいじる	あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう パンこ さといも かたくりこ	あぶら	609 24.4 19.2		
22	木	むぎごはん		わふうカレー ツナマヨれんこんサラダ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん きゅうり ごぼう コーン にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	むぎごはん さつまいも	あぶら ノンエッグマヨ	665 19.7 20.7		
23	金	コッペパン いちごジャム		★ おかしのきゅうしょく（アレンジ） ★ ミートソーススパゲッティ （ミートソースぺつかけ） りんごいりフレンチサラダ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	パン スパゲッティ さとう ジャム	オリーブゆ ドレッシング	696 27.3 19.8		
26	月	ごはん		🍷 はじめてのきゅうしょく 🍷 さけのしおやき こうみづけ とんとんじる	さけ とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ しょうが たくあん ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく えのきたけ	ごはん じゃがいも すいとん	ごま バター	581 26.1 17.9		
27	火	スタミナチャーハン		♥ 6-2 リクエストこんだて ♥ あげぎょうざ 1年生：1個 2年生～：2個 みそワントン クレープ（チョコ）	やきぶた なると たまご ぶたにく みそ とりにく		にら にんじん	りんご ねぎ たまねぎ にんにく もやし はくさい しょうが	ごはん ワンタンのかわ クレープ ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	666 18.0 18.9		
28	水	こめっこばん		🍷 ぐんまけんのきょうどいりアレンジ 🍷 しおおっきりこみ みそだれこんにゃく りんご	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ねぎ りんご こんにゃく	パン さとう おっきりこみ	あぶら ごま	571 22.4 16.7		
29	木	ごはん		🍷 おおたをたべようのひこんだて 🍷 おおたやさいのすきやきに こまつなサラダ	ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ レモン ねぎ はくさい えのきたけ しらたき しいたけ	ごはん さとう	あぶら	553 26.2 16.9		
30	金	チョコチップパン		🍷 サステナブルフード活用こんだて 🍷 えびフライ 1年生：1個 2年生～：2個 ポテトサラダ やさしいスープ	えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも パンこ チョコ	あぶら マヨネーズ	676 22.2 28.1		

※献立は都合により変更になることがあります。  
※野菜類はすべて加熱してあります。

お知らせ

今月の地場産野菜

キャベツ はくさい ねぎ ブロッコリー さつまいも  
だいこん こまつな さといも かぶ セロリー

★こんだてひょうでは、ポップ体になっています♪