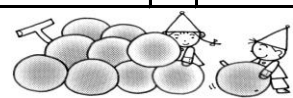
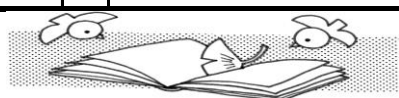


ひ に ち	よ う び	主 食	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく し つ g
					ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちょうしを ととのえる	
1	月	 運 動 会 振 替 休 業 日 						
2	火	スパゲッティ ナポリタン	○	ヨーグルトポムポム ごぼうチップサラダ	スパゲッティ あぶら バター さとう こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく フランク たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ ごぼう	660 24.8
3	水	ごはん のりのつくだに	○	コロッケ キャベツ みそしる	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゆう たまご のり ぶたにく だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな	679 23.1
4	木	さんさいごはん	○	まさごあげ かきたまじる	こめ もちごめ かたくりこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ えび たまご とうふ	ごぼう しいたけ わらび にんじん はくさい ながねぎ	604 24.3
5	金	マーブルパン	○	オリパラ給食(ギリシャ) ムサカ ビーンズスープ くだもの	パン こむぎこ じゃがいも バター オリーブオイル	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト チーズ ベーコン まめ	なす にんにく トマト マッシュルーム たまねぎ にんじん	619 24.1
8	月	 体 育 の 日 						
9	火	ごはん ひじきふりかけ		ししゃもやき やさいのにも かまやき(岩手県紫波町)	こめ あぶら じゃがいも ごま くるみ くるざとう	ぎゅうにゆう ひじき かつおぶし ししゃも とりにく	しょうが しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん	630 25.7
10	水	キャロットライスの ホワイトソースがけ	○	目の愛護デー かいそうサラダ ブルーベリーヨーグルト	こめ こむぎこ バター さとう ごま あぶら	ぎゅうにゆう チーズ えび わかめ とりにく ヨーグルト	にんじん セロリ きのこ たまねぎ キャベツ レモン	692 25
11	木	ひやしうどん	○	さつまいも・ナッツのまつば くだもの	うどん さつまいも みずあめ ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ	こまつな もやし ねぎ にんじん きゅうり りんご	638 19.2
12	金	やきピロシキ	○	やさいのトマトスープ くだもの	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご ベーコン オイスター	しいたけ たけのこ にんじん トマト セロリ たまねぎ	560 23.9
15	月	ごはん ハリハリづけ	○	まめあじのりんごなんばんづけ アーモンドあえ かきたまじる	こめ こむぎこ さとう アーモンド ごま あぶら	ぎゅうにゆう こんぶ まめあじ たまご とりにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり りんご わけぎ	629 26.8
16	火	 就 学 時 健 康 診 断  						
17	水	ごもくスパゲッティ	○	コーンポテト くだもの	スパゲッティ さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゆう あぶらあげ えび とりにく	しょうが にんにく もやし キャベツ コーン パセリ	616 27.4
18	木	ごはん ナッツふりかけ	○	プリプリちゅうかいため のりずのおひたし	こめ アーモンド ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゆう のり かつおぶし なまあげ とりにく うずら卵	しょうが にんにく しいたけ にんじん しゅんぎく きゅうり	593 26.4
19	金	じゅうさんやごはん	○	お月見給食 さんまのおろしだれ おひたし つきみじる	こめ もちごめ むきぐり さつまいも こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゆう さんま あずき とりにく わかめ	だいこん はくさい かぼちゃ にんじん しめじ こまつな	671 22.2
22	月	あんかけやきそば	○	ごまずきゅうり おつきみデザート	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく えび いか うずら オイスター	セロリ パセリ はくさい しいたけ にんじん たけのこ ももかん	567 25.8
23	火	わかめごはん	○	いかのからあげ はるさめサラダ かぶのみそしる くだもの	こめ あぶら ごま こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	ぎゅうにゆう わかめ いか ハム なまあげ	にんにく しょうが にんじん もやし かぶ きゅうり キャベツ	630 25.7
24	水	チリドックサンド	○	ポテトポタージュ やさいのごましょうゆ	パン じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ チーズ ウインナー クリーム	にんにく しょうが たまねぎ セロリ パセリ ブロッコリー	671 25.7
25	木	こぎかなピラフ	○	やさいのスープに りんごのコンポート	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ	ごぼう セロリ コーン たまねぎ キャベツ いんげん りんご	586 19.9
26	金	ごはん こまつなふりかけ	○	エビととうふのあんかけに もやしのごまずあえ	こめ ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう えび ちりめんじゃこ とうふ うずら卵 オイスター	こまつな ねぎ しょうが にんじん しいたけ ちんげんさい	572 28.2
27	土	カレーライス	○	コーンサラダ くだもの	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく ピザチーズ	セロリー しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン	731 21.3
29	月	 学 校 公 開 振 替 休 業 日						
30	火	もみじごはん	○	さばのみそに くだもの けんちんじる	こめ もちごめ さつまいも さといも あぶら	ぎゅうにゆう さば ぶたにく こんぶ とうふ	ねぎ にんじん ごぼう こまつな だいこん しょうが	587 27.1
31	水	わふうスパゲッティ	○	ナッツサラダ パンプキンのつつみあげ	スパゲッティ かわ かぼちゃ こむぎこ アーモンド バター	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ きざみのり	にんじん たまねぎ しめじ コーン かぼちゃ ピーマン	608 21.1