

にち (よう び)	こんたく		あか			ぎいろ			みどり			えいようか	
	しゅじょく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・ほねになる		ちから・ねつになる			からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1(水)	わかめごはん		いわし甘露煮 けんちん汁 冷凍みかん	牛乳	いわし 豆腐	精白米 麦 油 じゃがいも ごま			わかめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん	599	23.3		
2(木)	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳	豆腐 豚肉	精白米 麦 油 さとう 春雨 ごま			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり にんじん	611	24.5		
3(金)	かみかみごはん		いかのかりん揚げ (いか) 切干大根のサラダ	牛乳	大豆 鶏肉 いか	精白米 さとう 油			にんじん ごぼう こんぶ しいたけ こんにゃく こまつな きりぼしだいこん もやし	575	20.4		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">かみかみ献立</div>													
6(月)	ソフトフランスパン (小麦乳)		ハンバーグ (小麦) 野菜スープ コールスロー	牛乳	ハンバーグ 鶏肉	パン 油 さとう			にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ コーン きゅうり	549	23.7		
7(火)	麦ごはん		タラのチリソース 中華スープ	牛乳	タラ 豆腐	精白米 麦 油 さとう			とまと ねぎ にんにく しょうが わかめ にんじん こまつな もやし	554	21.8		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2年生通足</div>													
8(水)	わかめうどん (小麦)		揚げ餃子 (小麦) ごま和え	牛乳	鶏肉 油揚げ	地粉うどん さとう 油 揚げ餃子 ごま			にんじん ねぎ しいたけ わかめ こまつな きゃべつ もやし	620	24.7		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">むかよし給食</div>													
9(木)	ごはん		揚げ出し豆腐菜味ソース 沢煮椀 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳	豆腐 豚肉	精白米 さとう 油			にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく	624	22.2		
10(金)	麦ごはん		カレー肉じゃが こまつなサラダ	牛乳	豚肉	精白米 麦 じゃがいも 油 さとう			たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり さいとうめい じゃがいも さやいんげん こまつな きゃべつ コーン	587	20.1		
13(月)	ごはん		回鍋肉 中華風コーンスープ 河内晩柑	牛乳	生揚げ ハム	精白米 さとう 油			きゃべつ ビーマン にんじん ねぎ にんにく コーン たまねぎ 河内晩柑	658	21.6		
14(火)	麦ごはん		親子丼 (卵) ごま酢和え	牛乳	卵 鶏肉	精白米 麦 さとう ごま			にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ こまつな もやし	624	26.3		
15(水)	子供パン (小麦乳)		豆乳シチュー (小麦乳) グリーンサラダ そら豆	牛乳	鶏肉 そら豆 白花生 豆乳	パン 油 小麦粉 バター			たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ きゃべつ きゅうり コーン	580	21.9		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2年生とう豆のさやめき</div>													
16(木)	ごはん		メンチカツ (小麦) 根菜のみそ汁 キャベツのごまヨネーズ和え	牛乳	メンチカツ 油揚げ	精白米 油 ごま 卵不使用マヨネーズ			だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり コーン	671	20.7		
17(金)	彩の国 キャロットピラフ		ホキのレモン風味 大豆と野菜のスープ	牛乳	鶏肉 ホキ 大豆	精白米 油 さとう			にんじん コーン 赤ビーマン レモン果汁 きゃべつ たまねぎ だいこん チンゲンサイ	561	22.3		
20(月)	蒜山おこわ		アジフライ (小麦) きのこ汁 レモンゼリー	牛乳	鶏肉 油揚げ アジフライ	精白米 もち米 さとう ごま レモンゼリー			にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう しめじ たまねぎ こまつな	690	27.2		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">岡山県の郷土料理</div>													
21(火)	ねぎラーメン (小麦)		小魚入り大学芋 きゅうりの酢の物	牛乳	豚肉 カタクチイワシ	ホット中華めん さつまいも 油 ごま さとう はつみつ			しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり わかめ	585	22.2		
22(水)	麦ごはん		すき焼き風煮 香り漬け	牛乳	豚肉 豆腐	精白米 麦 油 さとう			にんじん こまつな えのきたけ しめじ しらたき ねぎ きゅうり きゃべつ しょうが	590	27.2		
23(木)	フォカッチャ (小麦乳)		ミネストローネスープ コーンサラダ	牛乳	ベーコン ひよこ豆	フォカッチャ 油 さとう			たまねぎ じゃがいも きゃべつ にんじん にんにく トマトピュレ きゅうり コーン	569	17.8		
24(金)	麦ごはん		鶏肉と生揚げの甘辛煮 中華きゅうり	牛乳	鶏肉 生揚げ	精白米 麦 さとう 油 ごま			ビーマン たまねぎ だけのこ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり	590	22.1		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5年生館岩</div>													
27(月)	麦ごはん		豆腐の中華煮 大根サラダ	牛乳	豆腐 豚肉	精白米 麦 油 さとう ごま			たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが だいこん きゅうり コーン	602	24.3		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">5年生振替休日</div>													
28(火)	スパゲッティ ミートピーンズ (小麦)		わかめサラダ スパイシーポテト	牛乳	豚肉 ひよこ豆	スパゲッティ 油 ごま じゃがいも			たまねぎ にんじん にんにく しょうが わかめ きゅうり もやし にんじん	622	28.3		
29(水)	麦ごはん		ごまキムチ汁 ナムル	牛乳	豚肉 豆腐	精白米 麦 油 ごま			しめじ ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく キムチ もやし こまつな しょうが にんにく	575	21.5		
30(木)	麦ごはん		大豆入りドライカレー (小麦) 手作り福神漬け	牛乳	豚肉 大豆	精白米 麦 油 小麦粉			たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン にんにく しょうが きゅうり だいこん れんこん	550	19.4		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	599	22.9