



日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価																																
11(月)	えびグラタン ごぼうサラダ しゃきしゃきスープ	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	627 783	26(火)	そくせきづけ あまなつかん(中のみ) むぎごはん たけのこのがんせきあげ いとこんにやくのたまごとじ	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	612 786																																
12(火)	ごはん いとかんてんのすのもの あげささみのレモンに あつあげのうまに	ぎゅうにゅうあつあげかんてんかにかまぼこぶたにくとり	こむぎこめじゃがいもでんぶんさとうこめあぶら	こんにやくグリーンピースきゅうりたまねぎにんじんレモン	626 748	27(水)	チキンライス きりぼしだいこんのたまごやき レンズまめのスープ	ぎゅうにゅうレンズまめ(けずりぶし)さくらえび・ハムベーコン・とりこたまご(ガラスープ)	むぎこめじゃがいもオリーブオイルこめあぶらバター	グリーンピース・キャベツきゅうり・しょうがセロリー・きりぼしだいこんたまねぎ・トマトジュースにんじん・ねぎ・パセリレタス・パインかん	611 770																																
13(水)	ごはん パンサンスーいちご やきししやも	ぎゅうにゅうししやもぶたにくぎゅうにくハム	こめじゃがいもはるさめさとうこめあぶら	グリーンピースきゅうりたまねぎにんじんもやしいちご	625 788	28(木)	だいたいメンチカツ あまなつサラダ クラムチャウダー ピースの日②	ぎゅうにゅうだいたい・あげがいぶたにくベーコンたまご(ガラスープ)	こむぎこ・パンパンこじゃがいもさとうオリーブオイルこめあぶら・バター	キャベツきゅうりたまねぎにんじんパセリアまなつかんかんマッシュルーム	633 805																																
14(木)	とりにくのたまごヨーグルトやき コッペパン イタリアンサラダ スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅうベーコンとりにくヨーグルトチーズ	パン・スパゲティはちみつアーモンドねりごまオリーブオイルこめあぶら	きゅうり・たまねぎレッドオニオンにんじん・パセリピーマン・レタスレモン・しめじトマトピューレ	611 823	<div data-bbox="1413 637 2634 1333" data-label="Complex-Block"> <p>給食の献立紹介 ~ 今年度も、ピースの日のメニューを紹介していきます。~</p> <p>★大豆メンチカツ★</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>大豆(ゆで)</td> <td>60g</td> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>80g</td> <td>卵</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>1枚</td> <td>パン粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>1/4個</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>適量</td> <td>卵</td> <td>1/2個</td> </tr> <tr> <td>パン粉</td> <td>大さじ11/2</td> <td>トマトケチャップ</td> <td>大さじ</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> <td>ウスターソース</td> <td>小さじ</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> <td colspan="2">(Aのソースは混ぜてください。)</td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツ、たまねぎは、みじん切りにし、油で炒める。</li> <li>大豆の1/3は軽く刻む。</li> <li>豚ひき肉に、①を加えよくこねる。</li> <li>③に②の残りの大豆を加えて更にこね、塩、こしょうで味を調え、卵、パン粉を加えてこねる。4個に丸め、小判形に形を整え小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる。</li> </ol> <p>⑥ お好みでソースをかけてどうぞ。</p> </div>						大豆(ゆで)	60g	小麦粉	適量	豚ひき肉	80g	卵	適量	キャベツ	1枚	パン粉	適量	たまねぎ	1/4個	揚げ油	適量	油	適量	卵	1/2個	パン粉	大さじ11/2	トマトケチャップ	大さじ	塩	少々	ウスターソース	小さじ	こしょう	少々	(Aのソースは混ぜてください。)	
大豆(ゆで)	60g	小麦粉	適量																																								
豚ひき肉	80g	卵	適量																																								
キャベツ	1枚	パン粉	適量																																								
たまねぎ	1/4個	揚げ油	適量																																								
油	適量	卵	1/2個																																								
パン粉	大さじ11/2	トマトケチャップ	大さじ																																								
塩	少々	ウスターソース	小さじ																																								
こしょう	少々	(Aのソースは混ぜてください。)																																									
15(金)	せきはん おいわいデザート いそかあえ さわらのてりやき わかたけじる	ぎゅうにゅうあずき・とうふのり(こんぶ)わかめ・さわら(けずりぶし)まぐろかんかまぼこ	もちこめこめさとうこめあぶらおいわいデザート	こまつな・もやししょうがたけのこねぎキャベツえのきだけ	604 752																																						
18(月)	せんざんき コッペパン はるキャベツのサラダ さんさいうどん	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)(にぼし)かまぼことり	パンうどんでんぶんさとうジャム・こめあぶらごまドレッシング	グリーンアスパラガスかんぴょう・キャベツしょうが・たまねぎとうもろこし・にんじんにんにく・ねぎあかピーマンさんさいみずに・えのきだけ	610 776																																						
19(火)	ヨーグルト(中のみ) おむぎごはん コーンサラダ だいたい カレーライス	ぎゅうにゅうだいたい・かえりりことり だっしふんにゅうヨーグルト(中のみ)	むぎ・こめじゃがいもさとうオリーブオイルこめあぶらカレールー	きゅうりしょうがたまねぎとうもろこしにんじんこんにやくレタス	610 845																																						
20(水)	マヨネーズ ごはん みそマヨネーズ あえ いかなごの カレーあげ だいたいのそに 水産の日	ぎゅうにゅうだいたい・あつあげひじき・わかめいかなご(にぼし)・ちくわとり みそ	こめでんぶんさとうこめあぶらマヨネーズ	こんにやくさやいんげんキャベツきゅうりごぼう・しょうがたけのこ・にんじん	616 779																																						
21(木)	キウイフルーツ アーモンドトースト じゃがいもの カレーいため ラビオリ スープ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅうぎゅうにくベーコン(ガラスープ)ラビオリ	パンじゃがいもさとうアーモンドこめあぶらバター	しょうがたまねぎにんじん・ねぎキャベツ・ピーマンもやし・キウイフルーツきくらげ・しめじ	731 760																																						
22(金)	おこのみソース たけのこ ごはん しろういんげんまめの サラダ おこのみあげ みそしる ピースの日①	ぎゅうにゅうしろういんげんまめあぶらあげ・からあげあおのり・わかめ(にぼし)・けずりこまぐろかん・えび・いかとり たまご・みそ	こむぎこめじゃがいもさとうオリーブオイルこめあぶら	キャベツきゅうりたけのこたまねぎにんじんねぎレタス	639 796																																						
25(月)	ポテたらはるまき かいらそう サラダ はるやさいの スパゲティ	ぎゅうにゅうかいそうたらこぶたにくベーコンチーズ	こむぎこ・パンスパゲティはるまきのかわじゃがいも・マヨネーズドライパインオリーブオイルこめあぶら・ドレッシング	さやえんどうキャベツきゅうりたまねぎとうもろこしにんにくあかピーマン	647 793																																						

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)(中学生)  
学校給食摂取基準(小学校4年生)(中学生)

エネルギー(kcal) (小)629 (中)790  
たんぱく質(g) (小)25.3 (中)30.7  
(小)610 (中)790 (小)24.4 (中)31.6

※ 〇印はスプーンのつく目です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。