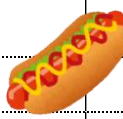


日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日 たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	水		せわりロールパン		脱脂粉乳			こむぎこ、さとう	ショートニング	580 26.6 37.0	幼稚園なし 世界の果てまで 行って給食 in ドイツ 	
			ウィンナートマトソース	ウィンナー				さとう				
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
			アイントプフ	とりにく、だいず		にんじん、こまつな	にんにく、はくさい		オリーブオイル			
ドイツ料理												
2	木		本から飛び出した給食 【ひと】より コロッケ								599 26.8 24.0	
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			コロッケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
			じゃこあえ		しらす、のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら			
			とうにゅうとんじる	とうふ、ぶたにく とうにゅう、みそ		はねぎ、にんじん	たまねぎ、だいこん	さといも	ごまあぶら			
3	金		 文化の日 									
6	月		本から飛び出した給食 【給食室のいちにち】より カレーライス								607 23.8 23.0	
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			カレーライス	ぶたにく	8日は「いい歯の日」 	にんじん	にんにく、しょうが しめじ、たまねぎ	さつまいも さとう、はちみつ	あぶら			
			かみかみサラダ	いか	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
			ヨーグルト		ヨーグルト							
7	火		むぎごはん					こめ、むぎ		578 25.2 27.0	北小2・4年生 なし 郷土食の旅 in 山形県 	
			おきたまちほうのいもに	ぎゅうにく、とうふ			しめじ、こんにゃく ねぶかねぎ	さといも さとう				
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、ばんこ	あぶら、ごま			
			わかめいりツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら			
8	水		 給食なし 									
9	木		本から飛び出した給食 【おばけのアッチとドラキュラスープ】より ドラキュラスープ								609 29.3 29.0	
			げんまいりうすまきパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、げんまい、さとう	ショートニング			
			ホキのこうみフライ	ホキ、とうにゅう		パセリ	にんにく	こむぎこ、パンこ	あぶら			
			バジルポテト			バジル		じゃがいも	バター			
			ドラキュラスープ	とりにく、だいず		あかピーマン、トマト にんじん、きピーマン	たまねぎ、かぶ		オリーブオイル			
10	金		わかめごはん		わかめ			こめ		589 26.7 30.0		
			とりにくのてりやき	とりにく			しょうが					
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
			さつまいものみそしる	とうふ、とりにく、みそ		ほうれんそう、はねぎ	えのきたけ	さつまいも				
13	月		本から飛び出した給食 【ちくわのわーさん】より ちくわの磯辺揚げ								582 29.3 30.0	
			うどん					こむぎこ				
			カレーなんばん	とりにく、あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、しいたけ ねぶかねぎ	かたくりこ さとう				
			ちくわのいそべあげ	ちくわ、とうにゅう	あおのり			こむぎこ	あぶら			
			だいこんサラダ	まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら			
14	火		本から飛び出した給食 【がんばれ！給食委員長】より オムライス								585 23.8 24.0	
			セルフオムライス									
			(チキンライス)	とりにく		トマト、にんじん	コーン、たまねぎ	こめ、さとう	あぶら			
			(うすやきたまご)	たまご					あぶら			
			かいそうサラダ	ハム	わかめ	ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
15	水		ABCスープ	とりにく		にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、マカロニ	オリーブオイル	574 19.3 27.0	ふるさと 給食の日 	
			むぎごはん		県内産			県内産	県内産			
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん	県内産	県内産	おちゃ	県内産	県内産			
			ごまあえ	函南町郷土料理		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
16	木		おざく	あぶらあげ		にんじん	市内産 だいこん、こんにゃく	さといも、さとう		628 24.8 27.0	中学 なし	
			本から飛び出した給食 【フルーツポンチつくろうよ】より フルーツポンチ									
			フレンチトースト	たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう	バター			
			はくさいとぶたにくのスープ	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	にんにく、セロリー、はくさい たまねぎ、しょうが	さつまいも	あぶら			
17	金		フルーツポンチ				みかん、パイナップル ぶどうかじゅう、レモンかじゅう	しらたまだんご ナタデココ、さとう		572 27.3 26.0		
			むぎごはん					こめ、むぎ				
			いかのさらさあげ	いか			しょうが	こむぎこ、かたくりこ	あぶら			
			ひじきとだいずのいために	あぶらあげ、だいず	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら			
17	金		さとものみそしる	とうふ、みそ		こまつな	はくさい、しめじ	さといも				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



