

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	五目うどん	○	鶏肉、油揚げ、さば節	うどん、里芋	人参、干し椎茸、ねぎ、小松菜	741 kcal
	ちくわの二色揚げ		ちくわ	小麦粉、油	ゆかり	25.5 g
	フルーツ白玉			白玉団子	白桃、パインアップル、りんご、みかん	25.9 g
2 水	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米、麦、でんぷん、油、砂糖	生姜	834 kcal
	のり和え		のり	砂糖	小松菜、白菜、人参	31.8 g
	吉野汁		ちくわ、油揚げ	里芋、でんぷん	人参、こんにやく、ねぎ、もやし	29.1 g
3 木	ごはん	○		米		728 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉	油	生姜、人参、玉葱	33.6 g
	青のりポテト		青のり	じゃが芋		21.2 g
4 金	キャベツの味噌汁	○	油揚げ、木綿豆腐、わかめ、味噌、さば節		キャベツ	2.1 g
	ミルクパン			ミルクパン		695 kcal
	ごぼうハンバーグ		豚肉、豆腐、卵	油、パン粉、砂糖	玉葱、ごぼう	34.8 g
7 月	ポイルキャベツ	○			キャベツ、人参	24.5 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、小松菜	3.3 g
	ひじきごはん		油揚げ、ちくわ、ひじき	米、油、砂糖		705 kcal
8 火	鮭のから揚げきのこソース	○	味噌、さば節	でんぷん、油、砂糖	玉葱、えのきたけ、しめじ	33.3 g
	根菜の味噌汁			里芋	人参、大根、ごぼう、ねぎ	20.7 g
						3.6 g
9 水	カレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	にんにく、生姜、玉葱、人参	841 kcal
	チップスサラダ			でんぷん、油、砂糖	人参、小松菜、きゅうり、キャベツ、ごぼう、れんこん、玉葱	23.2 g
	りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース、りんご	28.3 g
10 木	はちみつレモントースト	○		食パン、マーガリン、はちみつ、グラニュー糖	レモン	724 kcal
	クラムチャウダー		鶏肉、牛乳、あさり	油、じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参	25.8 g
	カラフルサラダ		ハム	油、砂糖	キャベツ、とうもろこし、ピーマン	34.4 g
11 金	人参ピラフ	○	鶏肉	米、油、砂糖、マーガリン	人参、マッシュルーム	806 kcal
	ポトフ		豚肉、ウィンナー	じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ	26.1 g
	ブルーベリー蒸しパン		牛乳、生クリーム	ホットケーキミックス(乳・卵不使用)、砂糖、油	ブルーベリー、ブルーベリージャム	24.9 g
15 火	家常豆腐丼	○	豚肉、生揚げ、味噌	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、白菜、ピーマン	680 kcal
	もやしのナムル			砂糖、ごま油、白ごま	もやし、小松菜、人参	27.6 g
	中華スープ		鶏肉	ごま油、でんぷん	人参、玉葱、キャベツ、生姜	22.0 g
16 水	栗ごはん	○		米、もち米、栗		751 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	砂糖	にんにく、生姜	31.7 g
	こんにやくサラダ		かまぼこ	砂糖、ごま油	こんにやく、キャベツ、人参	22.8 g
17 木	さつま汁	○	鶏肉、木綿豆腐、さば節、味噌	油、さつま芋	ごぼう、大根、人参、ねぎ	3.2 g
	回鍋肉丼		豚肉、味噌	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、干し椎茸、玉葱、キャベツ、ピーマン	697 kcal
	ピリ辛きゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり、大根	27.8 g
18 金	中華コーンスープ	○	鶏肉、卵	でんぷん	玉葱、白菜、小松菜、とうもろこし	19.5 g
						3.7 g
21 月	ガバオライス	○	鶏肉	米、油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、ピーマン	669 kcal
	春雨サラダ		ハム	春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし	26.5 g
	ジンジャースープ		レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、玉葱、かぶ	16.5 g
22 火	ごはん	○		米		722 kcal
	さばのごま焼き		鯖	砂糖、黒ごま	白菜、人参	36.2 g
	白菜のおかかあえ		おかか		白菜、人参	22.9 g
23 水	豚汁	○	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、さば節、味噌	油、里芋	大根、人参、こんにやく、ねぎ	2.5 g
	野沢菜ごはん			米、油	野沢菜	674 kcal
	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	でんぷん、油、砂糖	人参、玉葱	30.4 g
24 木	青菜のからし和え	○		砂糖	人参、小松菜、白菜	21.7 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉、さば節、絹ごし豆腐、油揚げ	油	ごぼう、人参、ねぎ	3.2 g
	なめこうどん		鶏肉、さば節	うどん、油、ごま油	ごぼう、人参、大根、なめこ、ねぎ	620 kcal
25 金	じゃこ入りサラダ	○	ちりめんじゃこ		チンゲン菜、キャベツ、人参	22.6 g
	スイーツポテト			さつま芋、マーガリン、砂糖		19.0 g
						2.8 g
合唱コンクールのため給食はありません						
28 月	じゃこわかめごはん	○	わかめ、ちりめんじゃこ	米		710 kcal
	豆腐入り和風ミートローフ		豚肉、押し豆腐	パン粉、でんぷん	玉葱、人参、とうもろこし	30.3 g
	カレー粉ふき芋			じゃが芋		19.2 g
29 火	あおさの味噌汁	○	油揚げ、あおさ、味噌、さば節		人参、玉葱	3.6 g
調理校の給食がないため弁当を持参してください						
30 水	いかめし風ごはん	○	いか	米、もち米、砂糖		641 kcal
	石狩汁		鮭、油揚げ、さば節	じゃが芋	人参、玉葱、白菜、小松菜	32.9 g
	もやしの和え物		かまぼこ		もやし、とうもろこし、小松菜	12.7 g
31 木	ジャンバラヤ	○				3.2 g
	ガーリックチキン		鶏肉	米、油	人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム	641 kcal
	野菜スープ		鶏肉	オリーブ油	にんにく	26.0 g
31 木		○		油	玉葱、人参、キャベツ、とうもろこし	23.4 g
	さつまいもごはん			米、さつま芋、黒ごま		2.6 g
	ワニのフライ		もうかさめ	小麦粉、パン粉、油		792 kcal
31 木	五目きんぴら	○	豚肉	油、砂糖	ごぼう、人参、こんにやく	33.0 g
	大根とわかめの味噌汁		さば節、油揚げ、絹ごし豆腐、わかめ、味噌		大根、ねぎ	28.6 g
	スパゲッティミートソース		豚肉	スパゲッティ、油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト	3.6 g
31 木	コールスローサラダ	○	ハム	油、砂糖	キャベツ、人参、とうもろこし	850 kcal
	かぼちゃの蒸しケーキ		調製豆乳	砂糖、油、小麦粉	かぼちゃ	27.3 g
						33.7 g
					2.3 g	

※食材の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意下さい。

～今月の地場野菜（長野県木島平村）～

★7日（月）：えのきたけ、しめじ ★22日（火）：なめこ