



日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			I材料 - たんぱくしつ しつ えんぶん
		きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体の調子をととのえる	
1 木	ごはん	こめ			596 kcal
	カレーのあますあんかけ	あぶら, さとう, でんぷん, こむぎこ	カレー	しょうが	26.6 g
	やさしいため	ごまあぶら, でんぷん	ぶたにく, こうやどうふ	キャベツ, たまねぎ, だけのこ, にんじん, ビーマン, コーン, にんにく, しょうが	16.7 g
	もずくのみそしる		もずく	もやし, にんじん, えのきたけ	2.4 g
2 金	えだまめごはん	こめ		えだまめ	649 kcal
	キャベツメンチカツ	あぶら, さとう, パンこ, こむぎこ	ぶたにく, とりにく	キャベツ, たまねぎ, にんにく, しょうが	22.7 g
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン, だいず	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, しめじ, にんにく, トマト	21.5 g
	アーモンドキャベツ	アーモンド		キャベツ, きゅうり	2.1 g
5 月	ごはん	こめ			635 kcal
	いわしのうめに	さとう, でんぷん	いわし	うめ	29.0 g
	なつやさいのたまごとじ	さとう	ぶたにく, たまご	しょうが, にんじん, なす, たまねぎ, ごぼう, えだまめ, こんにゃく	19.8 g
	きゅうりのふうみづけ	ごま		きゅうり, しょうが	2.7 g
6 火	むぎごはん	こめ, おおむぎ			571 kcal
	ピビンバ	ごまあぶら, さとう, でんぷん	ぶたにく	にんにく, しょうが, ぜんまい, こんにゃく, ししいだけ, だけのこ	24.5 g
	わかめとレタスのスープ		なると, とうふ, わかめ	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, レタス	15.8 g
	ナムル	さとう, ごまあぶら, ごま		もやし, にんじん, きゅうり	2.4 g
7 水	ごはん	こめ			568 kcal
	さばのみそに	さとう, でんぷん	さば		23.0 g
	すましじる		とうふ, かまぼこ	にんじん, だけのこ, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう	19.7 g
	もやしのいそかあえ	ごまあぶら	のり	もやし, きゅうり, にんじん	2.1 g
8 木	ごはん	こめ			600 kcal
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら, さとう, でんぷん	ぶたにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, ビーマン	25.4 g
	きりぼしだいこんサラダ	ごまあぶら, さとう, ごま	ツナ	きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり	21.0 g
	とうふのみそしる		とうふ	たまねぎ, しめじ, こまつな	2.1 g
9 金	ごもくごはん	こめ, ごまあぶら, さとう	とりにく, ひじき, あぶらあげ	ごぼう, にんじん, えだまめ	566 kcal
	いもだんごじる	いももち粉 (ノアルグー)	とりにく, うちまめ, あぶらあげ, かまぼこ	だいこん, にんじん, ししいだけ, ねぎ, ほうれんそう	22.3 g
	おつきみ	ごま	ツナ	こまつな, キャベツ, コーン	14.7 g
	おつきみゼリー	さとう, でんぷん		みかんかじゅう, ブルーベリーかじゅう	2.1 g
12 月	ごはん	こめ			585 kcal
	コーンしゅうまい	こむぎこ, パンこ, あぶら, でんぷん, みずあめ	とうふ, さかなすりみ	コーン, たまねぎ	24.9 g
	オクラともずくのスープ		もずく, とうふ	ねぎ, にんじん, えのきたけ, オクラ	17.6 g 1.8 g
	チンジャオロース	ごまあぶら, さとう, でんぷん	ぶたにく, こうやどうふ	にんにく, しょうが, だけのこ, あかビーマン, ビーマン	
13 火	やさしいピラフ	こめ, あぶら	とりにく	たまねぎ, きいろビーマン, にんじん, グリンピース	564 kcal
	パンプキンポタージュ	初搾り	ベーコン, きゅうりにゅう	かぼちゃペースト, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 片割	21.1 g
	コールスローサラダ	あぶら, さとう		キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	16.9 g 2.1 g

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			I材料 - たんぱくしつ しつ えんぶん	連絡
		きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体の調子をととのえる		
14 水	こめこめん	こめこ, こむぎこ			656 kcal	
	なすいりトマトソース	あぶら, ハヤシルウ, さとう, デミグラス	ぶたにく, だいず	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, なす, セロリ, トマト, グリンピース	27.4 g	
	シャキシャキサラダ	じゃがいも, あぶら, さとう		にんじん, きゅうり	19.4 g 2.7 g	
15 木	ごはん	こめ			648 kcal	
	あじフライ	こむぎこ, パンこ, あぶら, でんぷん	あじ		25.3 g	
	ちゅうかスープ		なると, とうふ, わかめ	たまねぎ, にんじん, メンマ	20.2 g	
	チャプチェ	はるさめ, あぶら, さとう, ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, きくらげ, コーン, しょうが, にら	2.1 g	
※16日(金)、20日(火)給食ありません。						
21 水	むぎごはん	こめ, おおむぎ			722 kcal	
	ポークカレー	あぶら, じゃがいも, カレールウ, デミグラス	ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	23.4 g	
	ひじきのごまサラダ	さとう, ごまあぶら, ごま	ひじき	にんじん, コーン, キャベツ, きゅうり	22.2 g 2.7 g	
22 木	まいだけごはん	こめ, あぶら, さとう	とりにく, あぶらあげ	にんじん, ごぼう, まいだけ	609 kcal	
	いわしのしょうがに	さとう, でんぷん	いわし	しょうが	28.9 g	
	じゃがいもとなすのみそしる	じゃがいも	あつあげ, みそ	なす, たまねぎ, えのきたけ	19.7 g	
26 月	ごはん	こめ			628 kcal	
	さんまのかばやき	あぶら, さとう, でんぷん	さんま	しょうが	22.7 g	
	なつやさいじる		ぶたにく, あつあげ	かぼちゃ, たまねぎ, なす, さやいんげん	21.6 g	
27 火	むぎごはん	こめ, おおむぎ			564 kcal	南小 6年1組 リクエスト メニュー
	ぶたキムチどん(ぐ)	ごまあぶら, さとう, ごま	ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, だけのこ, ししいだけ, はくさいキムチ, チンゲンサイ	25.1 g	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく, かまぼこ	ごぼう, にんじん, ねぎ, だけのこ, えのきたけ	14.9 g 1.9 g	
28 水	ごはん	こめ			662 kcal	南小 3年2組 リクエスト メニュー
	とりのからあげレモンソース	こめこ, でんぷん, あぶら, さとう	とりにく	レモンかじゅう	30.2 g	
	あざりとキャベツのみそしる	じゃがいも	あざり	キャベツ, えのきたけ, ねぎ	20.5 g	
	きりざい	ごま	なっとう, チーズ	たくあん, こまつな, にんじん	2.5 g	
29 木	ごはん	こめ			561 kcal	
	ミートハンバーグ	さとう, あぶら, でんぷん	ぶたにく, とりにく	たまねぎ	23.1 g	
	わかめスープ		なると, とうふ, わかめ	だけのこ, たまねぎ, にんじん	10.2 g	
30 金	アーモンドサラダ	アーモンド, さとう, オリーブオイル	ツナ	ブロッコリー, きゅうり, にんじん	2.0 g	
	むぎごはん	こめ, おおむぎ			559 kcal	
	マーボーなすどん(ぐ)	ごまあぶら, さとう, でんぷん	ぶたにく	なす, たまねぎ, にんじん, あかビーマン, ねぎ, にら, だけのこ, えだまめ, にんにく, しょうが	18.3 g	
キャロットサラダ	あぶら, さとう		にんじん, なつみかん	15.8 g 1.8 g		

※食材入荷等の都合により、献立名が変更になる場合があります。
牛乳は28日(水)以外、毎日つきます。

今月の地場産物(五泉市産)は **きゅうり, ねぎ, こめ, みそ** です。