

ひにち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき						エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩相当量 g
		あかたのたべもの けつえき・きんにく・ほねにちる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのちょうしをどとのえる			
1 水	ごまごはん ちくさたまご つきみだんごじる じゅうさんや	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご	ごはん むぎ さとう さといも	ごま あぶら しらたまご	にんじん なごねぎ	ごまつな ごぼう たまねぎ えのき	669 25.2	18.2 2.8
2 木	コーンみそラーメン たらとチーズのはるまき フルーツジュレ	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう チーズ	ちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら ゼリーふんまつ	はるまきのかわ あぶら ごま	にんじん もやし しょうが ぶどう みかんかじゅう	いら なごねぎ はくどう パイナップル たまねぎ えのき	596 25.5	21.6 3.2
6 月	ごはん あかうおのわふうソース うのはなのいりに わかめじる	あかうお おから とりにく	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	ごはん さとう	あぶら	にんじん しいたけ しょうが	ごまつな ごぼう たけのこ たまねぎ なごねぎ	605 28.9	16.2 2.4
7 火	ライトフランスパン グラタン ひよこまめのスープ かき	とりにく ひよこまめ チーズ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	パン こむぎこ マーガリン	じゃがいも あぶら	パセリ たまねぎ	にんじん かき ごまつな	606 28.4	18.6 3.1
8 水	ようふうだいこんごはん いとよりのカレーあげ たまごこまつなのスープ みかん	ベーコン いとより たまご	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん むぎ オリーブオイル あぶら	こむぎこ でんぶん あぶら	パセリ だいこん みかん	ごまつな にんにく えのき	608 24.5	20.2 2.6
9 木	まるパン さつまいもコロケ ごもくスープ	おから ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく	パン こむぎこ はるさめ あぶら	さつまいも パンこ あぶら	にんじん もやし ごまつな たけのこ	たまねぎ しいたけ	615 21.5	22.4 2.8
10 金	ごはん しせんどうふ もやしのちゅうかさラダ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん ごまあぶら	さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし	チンゲンサイ しょうが れんこん みずな にんにく	605 26.4	18.2 1.7
14 火	ハニーレモントースト ほうれんそうとコーンのソテー にんじんポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マーガリン あぶら	はちみつ こむぎこ アーモンド	にんじん パセリ レモンかじゅう とうもろこし	ほうれんそう たまねぎ もやし	654 20.3	30.6 3.1
15 水	むぎいりごはん さんまのにつけ ごまみそしる さがみなのふりかけ	さんま とうふ だいす	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごはん さとう ごま	むぎ じゃがいも ごまあぶら	にんじん なごねぎ	ごまつな さがみグリーン しょうが	685 28.0	26.4 2.5
16 木	ごはん ドライカレー はくさいスープ ヨーグルトポンチ	ぶたにく だいす ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん でんぶん	こむぎこ あぶら	にんじん ごまつな しょうが ぶどう みかん パイナップル	ピーマン たまねぎ はくさい しいたけ	681 26.5	15.7 2.4
17 金	コッペパン やきそば さがみなスープ みかん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまご あおのり	パン あぶら	ちゅうかめん ごまあぶら	さがみグリーン たまねぎ きくらげ	にんじん キャベツ みかん ごまつな しょうが もやし たけのこ	682 28.1	24.0 3.1
20 月	* * * さがみはら大好き給食 * * *						684 24.1	20.4 3.3	
21 火	ロールパン さけのクリームに ひじきサラダ	さけ ベーコン ひじき だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう ツナ	パン こむぎこ マーガリン	じゃがいも あぶら ごま	パセリ マッシュルーム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	614 26	28 2.6
22 水	わかめうどん ししゃものからあげ いしがきだんご りんご	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	でんぶん さつまいも	うどん こむぎこ	にんじん なごねぎ	りんご	612 23.1	19.8 2.4
24 金	ごはん ホキのごまフライ きりほしだいこんのピリからいため なめこじる	ホキ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん パンこ ごま あぶら	こむぎこ さとう ごまあぶら	ごまつな きりほしだいこん	しょうが なめこ なごねぎ	651 27.6	22.3 3.0
27 月	ツナピラフ サモサ キャベツとまめのスープ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン	ごはん ぎょうざのかい じゃがいも オリーブオイル	むぎ あぶら バター	にんじん キャベツ マッシュルーム	パセリ にんにく	676 25.9	24.8 2.9
28 火	さつまいもいりごはん ごまつなとじゃこのくるみあえ ぶたじる	ぶたにく ちりめんじゃことうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも じゃがいも あぶら	むぎ さとう くるみ	ごまつな なごねぎ	にんじん ほうれんそう	620 23.6	17.5 2.9
29 水	くろパン ポークビーンズ はくさいソテー みかん	だいす ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう	じゃがいも あぶら	にんじん セロリ みかん	チンゲンサイ グリーンピース たまねぎ はくさい	687 28.1	20.8 2.9
30 木	マーボーもやしどん ちゅうかスープ スパイシーナッツ	ぶたにく とりにく うすらのたまご	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん でんぶん ごまあぶら アーモンド	さとう あぶら カシューナッツ	にんじん だいすもやし きくらげ	いら なごねぎ えのき ごまつな にんにく	670 28.8	27.3 2.7

\*材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
\*栄養価は、中学年の量のものです。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
643	24.0	19.5	2.8