

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質	一口メモ		
3 金	ビーフカレーライス	○	ぎゅうにく	こめ・あぶら・バター・こむぎこ じゃがいも・マンゴーチャツネ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ にんじん	746 kcal	支援の一環で国産牛を 提供します。		
	ガーリックドレッシング サラダ							オリーブオイル・さんおんとう	きゃべつ・きゅうり・にんじん・にんにく たまねぎ
	冷凍りんご							りんご	
6 月	中華丼	○	ぶたにく・いか	こめ・押麦・あぶら・さとう・でんぶん・ ごまあぶら・くずこ	にんにく・しょうが・ほししいたけ・きくらげ・ たけのこ・にんじん・きゃべつ・ねぎ	579 kcal	秋が旬の梨を、味わい ましょう。		
	もずくスープ		とりにく・とうふ・もずく		しょうが・にんじん・たまねぎ・こまつな	23.5 g			
	梨				なし				
7 火	黒砂糖パン	○		くろざとうパン		538 kcal	鮭に美味しい玉葱ソー スをかけます。		
	魚のオニオンソースかけ		さけ	さとう・あぶら	たまねぎ	24.3 g			
	こふきいも			じゃがいも					
	ABCスープ		とりにく	あぶら・ABCマカロニ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・こまつな				
8 水	坦々チャーハン	○	たまご・ぶたひきにく・みそ	こめ・ごまあぶら・あぶら・さとう でんぶん	ほししいたけ・ねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ にんにく・しょうが	634 kcal	野菜をパリパリに揚げ ます。		
	野菜チップス			あげあぶら・さつまいも	れんこん・ごぼう・かぼちゃ	20.2 g			
	豆腐とわかめのスープ		ぶたにく・とうふ・なまわかめ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな				
9 木	冷やし五目うどん	○	とりにく・あぶらあげ	うどん・ごまあぶら・さとう	にんじん・もやし・こまつな・きゅうり	563 kcal	つるつるとした冷たい うどんがおいしいです。		
	スパイシーポテト			あげあぶら・じゃがいも				19.8 g	
	オレンジ				オレンジ				
10 金	ごはん	○		こめ		614 kcal	和食です。ごはんは 左！汁物は右！おぼえ ましょう。		
	鯖のごまみそかけ		さば・みそ	あぶら・さとう・でんぶん・ごま	しょうが	26.1 g			
	からしあえ			さとう	きゃべつ・にんじん・もやし				
	すまし汁		とうふ		にんじん・たまねぎ・こまつな				
13 月	チンジャオロース丼	○	ぎゅうにく	こめ・あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら・くずこ	しょうが・にんにく・もやし・にんじん たまねぎ・きゃべつ・ピーマン	769 kcal	支援の一環で国産牛を 提供します。		
	青のりビーンズ		だいず・あおのり	あげあぶら		32.8 g			
	フルーツポンチ		にゅうさんいんりょう	さとう	みかん缶詰・パイナップル缶詰・りんご缶詰				
14 火	セサミゼノワーズパン	○	たまご	ミルクパン・バター・さんおんとう しろごま・こむぎこ		663 kcal	ごまをたっぷり使った 甘くておいしいパンで す。		
	コーンサラダ			さとう・あぶら・はちみつ	きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・にんじん・ たまねぎ	22.9 g			
	豆乳と米粉のシチュー		ベーコン・ぶたにく とうにゅう・ぎゅうにく	あぶら・じゃがいも・こめこ・バター	セロリ・たまねぎ・にんじん・パセリ				
15 水	切り干し大根ごはん	○	とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	きりぼしだいこん・にんじん	649 kcal	切り干し大根は、大根 を細かく切って天日で 干したものです。		
	鶏肉のごまだれ焼き		とりにく	あぶら・さとう・ねりごま・しろごま ごまあぶら	にんにく・しょうが・ねぎ	26.5 g			
	けんちん汁		とうふ	ごまあぶら・こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん・たまねぎ こまつな				
16 木	スパゲティミートソース (なす入り)	○	ぶたひきにく・こなチーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ・さとう・ バター	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん ホールトマト・なす・ピーマン	650 kcal	じっくり煮込んだミ ートソースに旬のなす を加えます。		
	オニオンドレッシングサラダ			じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・きゃべつ・きゅうり・たまねぎ	22.9 g			
	冷凍りんご				りんご				
17 金	ごはん	○		こめ		612 kcal	和食です。ごはんとお かずを順番に味わいま しょう。		
	魚の塩麴焼き		さけ	しおこうじ		28.6 g			
	ごま酢あえ		なまわかめ	しろごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり				
	きのこのかきたま汁		とりにく・たまご・とうふ	でんぶん	にんじん・たまねぎ・えのきたけ				
21 火	かきたまうどん	○	とりにく・あぶらあげ・たまご	うどん・くずこ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しいたけ こまつな	634 kcal	十五夜の行事食とし て、給食室で月見団子 を手作りします。		
	もやしときゅうりの和え物			しろごま・さとう・ごまあぶら	きゅうり・もやし・にんじん	25.0 g			
	月見団子		きなこ	しらたまこ・こむぎこ・さとう	かぼちゃ				
22 水	こぎつね寿司	○	とりにく・あぶらあげ・たまご		にんじん・いんげん	627 kcal	こぎつね寿司は、甘辛 く煮た油揚げがおいし いです。		
	舟きゅうり				きゅうり	24.5 g			
	けの汁(青森県の郷土料理)		あぶらあげ・こうやどうふ 白いんげんまめ・みそ	こんにゃく	ごぼう・にんじん・だいこん				
	冷凍みかん				みかん				
24 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ・しろごま		589 kcal	人気のわかめごはん です。ししゃもは、頭か ら尻尾まで全部食べら れます。		
	焼きししゃも		ししゃも			22.9 g			
	きんぴらごぼう		あぶら・ごまあぶら・つきこんにゃく さとう・しろごま	ごぼう・にんじん・いんげん					
	田舎汁		あぶらあげ・みそ・とうふ	じゃがいも	にんじん・だいこん・えのき・こまつな				
27 月	ごはん	○		こめ		615 kcal	青魚の王様。さばを しっかり食べましょ う。		
	魚のピリ辛焼き		さば	さんおんとう・でんぶん・しろごま	しょうが	27.7 g			
	おひたし				きゃべつ・もやし・こまつな				
	みそ汁		とうふ・あぶらあげ なまわかめ・みそ		たまねぎ				
28 火	焼きカレーパン	○	ぶたひきにく・こなチーズ	ミルクパン・こむぎこ・バター・パンこ	セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールトマト	581 kcal	手作りの焼きカレー パンを給食室でつくり ます。		
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ	はちみつ・オリーブオイル	きゃべつ・にんじん・きゅうり	23.9 g			
	たまごスープ		ぶたにく・たまご	あぶら・じゃがいも・でんぶん	たまねぎ・にんじん・こまつな				
29 水	冷やしうどん	○	なまわかめ	うどん・あぶら・さとう	たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	680 kcal	秋に美味しい、さつま いもを揚げます。		
	天ぷら(いか・さつまいも)		いか・たまご	あげあぶら・こむぎこ・さつまいも		26.7 g			
	オレンジ				オレンジ				
30 木	栗入りまいたけおこわ	○	とりにく・あぶらあげ	こめ・もちごめ・くり	まいたけ・にんじん	581 kcal	おこわのまいたけと栗 は、秋が旬です。おこ わには、もち米を使っ ています。		
	にぎすの唐揚げ		にぎす	あげあぶら・でんぶん		23.6 g			
	具だくさんみそ汁		あぶらあげ・みそ・とうふ なまわかめ	じゃがいも	にんじん・だいこん				