



**吉舎学校給食
共同調理場**

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)
2	月	牛乳 ごはん すき焼き風に ちりめんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん うずらたまご	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい こまつな もやし しめじ キャベツ	こめ あぶら さとう ごま	750 2.4g	17	火	牛乳 わかめごはん みそコーンラーメン ごぼうサラダ カレーそら豆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 	たまねぎ にんじん もやし コーン にはら ごぼう キャベツ きゅうり そらまめ 	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぷん ノンエッグマヨ ちゅうかめん	765 2.3g
3	火	牛乳 ごはん あじ大葉フライ ピリ辛きゅうり 白玉汁 	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あじの日	きゅうり だいこん ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ あぶら さとう しらたま ごまあぶら	760 2.8g	18	水	牛乳 ごはん 八宝豆ふ まわかめのうまみそナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり しめじ キャベツ もやし オレンジ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	747 2.5g
4	水	牛乳 ごはん 豚キムチ 野菜たっぷりビーフンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン 	たまねぎ にんじん はくさい しめじ にはら バナナ チンゲンサイ こんにゃく もやし	こめ ごま あぶら でんぷん ビーフン	740 2.8g	19	木	牛乳 もち麦ごはん あげ鶏のオニオンドレッシング かおり和え  みよしふるさと ランチの日 かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく 	たまねぎ もやし  キャベツ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	こめ ごまあぶら さとう こめこ もちむぎ あぶら	774 2.0g
5	木	牛乳 ごはん 鶏肉のごまみそだれ かみかみサラダ もずくのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ  えのきたけ きりぼしだいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨ ごま	771 2.8g	20	金	牛乳 ごはん さわらのつけやき 五色きんぴら 呉汁 宮城県の郷土料理	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ だいず 	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん さといも こんにゃく たまねぎ だいこん	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	740 2.5g
6	金	牛乳 ごはん 肉じゃが 梅ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく うめの日	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり こんにゃく コーン キャベツ うめ	こめ くらまい さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごま	741 2.8g	23	月	牛乳 ごはん ちくぜんに 和風マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ こんぶ	にんじん ごぼう れんこん さといも こんにゃく キャベツ きゅうり さやいんげん しいたけ	こめ あぶら さとう マカロニ ごま	741 1.7g
9	月	牛乳 枝豆ひじきごはん 新じゃがの含めに キャベツとツナのときず和え	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ ツナ ひじき さつまあげ ちりめん とりにく	こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ もやし  えだまめ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	760 2.5g	24	火	牛乳 ごはん ホキと大豆のチリソースいため もずく入りサンラータン	ぎゅうにゅう ほき とうふ だいず ベーコン もずく たまご	たまねぎ ピーマン にはら もやし にんじん	こめ ラーゆ さとう あぶら こめこ	773 2.3g
10	火	牛乳 ごはん 赤魚のさらさあげ わかめのすの物 かぼちゃのみそ汁 	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あかうお	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ねぎ かぼちゃ	こめ あぶら ごま こめこ さとう	750 2.4g	25	水	牛乳 ごはん そぼろあんかけ豆ふ 野菜のアーモンド和え じゃこつくだに	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ちりめん かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー はくさい もやし	こめ でんぷん さとう あぶら アーモンド	708 2.0g
11	水	牛乳 ナン まめまめドライカレー マカロニポテトサラダ ヨーグルト 	ぎゅうにゅう だいず ミックスビーンズ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン きゅうり 	ナン あぶら マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨ	775 2.7g	26	木	牛乳 ごはん じゃがいもの洋風に チーズ入りビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり マッシュルーム  グリーンピース	こめ さとう あぶら じゃがいも	720 1.7g
12	木	牛乳 ごはん 鶏肉のオレンジやき キャロットサラダ もち麦入りトマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	キャベツ にんじん トマト ブロッコリー コーン レタス しめじ 	こめ マーメレード さとう オリーブあぶら もちむぎ あぶら	780 2.3g	27	金	牛乳 ごはん いわしの香味ソース たくあん和え のつべい汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ	しろねぎ キャベツ きゅうり だいこん さといも こんにゃく にんじん	こめ ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	730 2.5g
13	金	牛乳 ごはん 高野豆ふのたまごとじ ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ とりにく	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	765 1.9g	30	月	牛乳 (もち麦ごはん) タコライス 春雨の中かスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん レタス コーン トマト もやし みかん  チンゲンサイ	こめ もちむぎ あぶら はるさめ でんぷん	732 2.1g
16	月	牛乳 ごはん 肉団子と大豆のトマトにこみ ひじきと枝豆のサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ だいず にくだんこ	たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん マッシュルーム グリーンピース	こめ あぶら さとう じゃがいも	745 1.9g	* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。						

* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。