

**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)
1	木	牛乳 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり トマト なし ごぼう キャベツ		こめ あぶら さとう ノンエッグマヨ ごま じゃがいも		642kcal 1.1g	19	月	牛乳 コッペパン パンブキングラタン キャベツのフレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ みよしふるさとランチの日 「かぼちゃ」		キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん はくさい レモン		コッペパン こめこ オリーブあぶら さとう プリン マカロニ あぶら		584kcal 2.3g
2	金	牛乳 ごはん 大豆とうふのフライ 花野菜ソテー 三次野菜ともち麦のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず とうふ とうふの日		かぼちゃ コーン たまねぎ カリフラワー しろねぎ ブロッコリー えのきたけ		こめ あぶら もちむぎ オリーブあぶら		628kcal 1.0g	20	火	牛乳 きつねずし かやくうどん 根菜サラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず あぶらあげ		にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ しいたけ		こめ あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも うどん ノンエッグマヨ		640kcal 2.1g
5	月	牛乳 ごはん こうやどうふの卵とじ いんげんのごま和え 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし ちりめん		たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし さやいんげん		こめ あぶら さとう ごま		628kcal 2.0g	21	水	牛乳 ごはん とり肉のハーブ焼き ひじきのいために 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう えだまめ こんにやく 白ねぎ はくさい		こめ あぶら さとう ごま さといも		612kcal 1.9g
6	火	牛乳 ごはん さんまのかんろに 小松菜のいそか和え とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま ちくわ のり		こまつな キャベツ にんじん だいこん こんにやく ねぎ		こめ あぶら さといも さとう		585kcal 1.9g	22	木	牛乳 ごはん ホキの甘ずあんかけ もずくと卵の中かスープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン もずく とうふ たまご		たまねぎ にんじん ピーマン にら えのきたけ		こめ あぶら さとう ごまあぶら		595kcal 2.0g
7	水	牛乳 コッペパン 秋の豆にゅうクリームシチュー 海そうサラダ りんご	ぎゅうにゅう ツナ とりにく くきわかめ だいず とうにゅう しろいんげんまめ		さやいんげん しめじ キャベツ たまねぎ コーン にんじん りんご		コッペパン あぶら ごま さとう こめこ さつまいも		556kcal 1.8g	23	金	牛乳 ごはん 肉じゃが れんこんとツナのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ		たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり れんこん キャベツ さやいんげん みかん		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも		592kcal 1.4g
8	木	牛乳 ごはん いかの甘辛あげ 切干大根のサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう いか 歯の日		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ だいこん		こめ あぶら さとう こめこ トック ごまあぶら		573kcal 2.0g	26	月	牛乳 (もち麦ごはん) 野菜たっぷりブルコギ丼 カリカリ油揚げとちりめんのサラダ かき	ぎゅうにゅう ちりめん ぎゅうにく あぶらあげ かきの日		たまねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ かき キャベツ もやし こまつな こんにやく にんにく		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま もちむぎ		579kcal 1.7g
9	金	牛乳 (もち麦ごはん) ハヤシライス 大根サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ヨーグルト		グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん マッシュルーム		こめ あぶら さとう こめこ もちむぎ		611kcal 2.0g	27	火	牛乳 ごはん ししゃものみりん焼き かぼちゃサラダ 団子汁	ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃも あぶらあげ ミックスピーンズ しらたまもち		かぼちゃ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ		こめ あぶら ノンエッグマヨ		595kcal 1.7g
13	火	牛乳 キムタクごはん 梅ドレッシングサラダ わかめスープ 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ さつま芋の日		だいこん はくさい キャベツ きゅうり うめ もやし たまねぎ にんじん しろねぎ		こめ もちむぎ さとう さといも あぶら くろごま ごまあぶら さつまいも		620kcal 2.1g	28	水	牛乳 ごはん 厚あげとうずら卵のみそに 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご		たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり キャベツ		こめ あぶら さとう ごま はるさめ でんぷん ごまあぶら		662kcal 1.6g
14	水	牛乳 ごはん さばのソース焼き ブロッコリーの中か和え さわにわん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく		しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ たけのこ ごぼう こまつな えのきたけ		こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう		597kcal 1.8g	29	木	牛乳 ごはん 春巻き チーズ入り豆サラダ 中かスープ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン チーズ ミックスピーンズ		キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ		こめ あぶら さとう はるまき		605kcal 1.8g
15	木	牛乳 ごはん あげぎょうざ ポテトサラダ 卵スープ いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ たまご みらさか小学校 リクエスト給食		えだまめ にんじん たまねぎ コーン えのきたけ		こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨ クレープ		694kcal 1.6g	30	金	牛乳 ごはん お米ポークのりんごソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく		キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ レモン りんご えのきたけ ブロッコリー		こめ あぶら さとう		658kcal 1.7g
16	金	牛乳 ごはん とり肉と大豆のさっぱり にほうれん草の塩昆布和え けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ とうふ こんぶ		しょうが キャベツ にんじん こんにやく ほうれんそう ねぎ もやし だいこん		こめ あぶら さとう さといも		594kcal 2.0g	* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。									