



ひ	う	び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			栄 養 量	
			しゅ しょく 主 食	牛乳	おかず その他	壁に血・肉・腎をつくる食品 (あか)	壁に体の調子を整える食品 (みどり)	壁に熱・力をつくる食品 (き)	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)
									たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2	火		チキン カレーライス	○	わかめサラダ 佐倉のなし	とりにく ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり トマト コーン なし	こめ さとう じゃがいも あぶら	654	18.1
3	水		マーボー どうふどん	○	カリポリサラダ フローズンゼリー	ぶたにく だいず どうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん たけのこ しいたけ にら	こめ さとう でんぶん あぶら ゼリー	646	17.2
4	木		ごはん	○	しろみぎかなのレモンに ひじきのいりに なすのごまみそじる	たら さつまあげ どうふ ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ なす レモン	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	645	17.9
5	金		ごはん	○	とりにくのディアボラふう トマトのサラダ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レタス たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ	こめ はちみつ あぶら	647	18.6
8	月		ひやし ちゅうか	○	てづくりはるまき さつまポテト	ぶたにく やきぶた ハム かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし しょうが しいたけ にら たけのこ	ラーメン さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ	630	17.8
9	火		ごはん	○	あかうおのてりやき なっとうあえ にくじゃが	あかうお ぶたにく なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ しょうが いんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも	647	15.1
10	水		ごはん	○	ホイコーロー ワントンスープ ひややつこ(しょうゆ)	ぶたにく なんと どうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく パプリカ ピーマン キャベツ	こめ さとう でんぶん ワンタン あぶら ごま	652	19.6
11	木		ごはん	○	とりのこうみやき はるさめサラダ キャベツのみそしる	とりにく なまあげ ハム みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし えのき キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はちみつ あぶら はるさめ	663	18.8
12	金		ごはん	○	なすのはさみあげ いそあえ さつまじる	ぶたにく たまご のり みそ ぎゅうにゅう	なす ねぎ ほうれんそう えのき にんじん だいこん こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも	625	17.3
16	火		ごはん	○	わふうおろしハンバーグ おかかサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく だいず みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが だいこん しめじ	こめ マヨネーズ でんぶん さとう ごま あぶら じゃがいも	676	18.0
17	水		きなこ あげパン	○	ひじきのマリネ チリコンカン	ぶたにく きなこ ハム ウインナー ひじき ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン さとう あぶら じゃがいも	644	22.0
18	木		ごはん	○	イカのかりんあげ スタミナサラダ さつまいものみそしる	イカ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんにく こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも	676	18.8
19	金		ハヤシライス	○	せいようやさいのマリネ フルーツヨーグルト	ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり トマト マッシュルーム もも みかん	こめ さとう あぶら	686	21.5
22	月		ケチャップ ライス	○	レバーとポテトのごまあえ ABCスープ	とりにく ベーコン レバー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しょうが ほうれんそう キャベツ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら ごま	634	17.2
24	水		ゆかりごはん	○	さけのもみじやき しらたきのいために まめまめじる	さけとりにく どうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん ごぼう こまつな ねぎ	こめ マヨネーズ ごま さとう あぶら	688	17.4
25	木		ごはん	○	とりのからあげ シャキッとあえ はくさいのみそしる	とりにく なまあげ ツナ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく えのき ほうれんそう はくさい	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	649	19.0
26	金		はちみつレモン トースト	○	にんじんサラダ ポトフ	ぶたにく ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ いんげん キャベツ レモン	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも	697	28.1
29	月		ごはん (梅子のり)	○	すきやきふうに わふうサラダ てづくりはちみつレモンゼリー	ぶたにく どうふ のり ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ はくさい こまつな レモン	こめ さとう あぶら ごま はちみつ	682	19.5
30	火		ごはん	○	アジフライ うめあえ けんちんふうごまみそじる	あじ とりにく どうふ のり みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう うめ	こめ さとう こむぎこ ばんこ あぶら ごま	670	19.2

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんきんぴら

<材料4~5人分>

れんこん(3mmいちょう切り)	1個
にんじん(千切り)	1/3本
ピーマン(千切り)	1個
こんにゃく(千切り)	1/2個
豚もも小間(小さめ)	50g
サラダ油	適量
三温糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
料理酒	小さじ2
白いりごま	小さじ1
一味唐辛子	少々

<作り方>

- ①こんにゃくは下ゆでしておく
- ②フライパンに油を入れ、豚肉、にんじん、こんにゃくの順にいためる
- ③調味料を加え、少し汁気をとばす
- ④ピーマンを加え、火が通ったらごま、一味唐辛子を入れる

※豚肉のかわりに、ちくわやさつまあげを
入れてもおいしくできます。



お弁当にも
おすすめです



学校給食食材支援事業について

(市による給食用米・パンの調達)

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなりつつあります。
そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。
市では、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取り組んでまいります。