






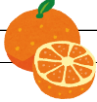
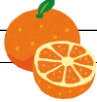








日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
7 (火)	◆はるキャバツたっぷりホイコーローどん	ぶたにく みそ	こめこ しゃくぶつあがら さとう でんがん	しょうが にんにく キャバツ たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ あおピーマン にんじん	さけ しょうゆ オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン チキンスープ	637 23.0
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しゃくぶつあがら			
	あおなとみなみくさんきくらげのスープ	ほたて		こまつな もやし しめじ きくらげ エリンギ コーン	チキンスープ しょうゆ しお オイスターソース こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (水)	◆ぎゅうすきさんさいぶっかけうどん	ぎゅうにく	しゃくぶつあがら さとう	しょうが ごぼう わらび みずな えのきたけ やまうど なめこ たけのこ	しょうゆ さけ	665 21.0
	(うどん)		こむぎこ でんがん			
	(ぶっかけうどんつゆ) <こぶくろ>		みずあめ さとう	しょうが	しょうゆ みりん しお かつおだしだし しばふだしし こんがだしし す にほだしし	
	うめマヨだいこんちくわほたてサラダ	ほたて すけそうたら いとよくだい ホワイトスナップ ポニーフィッシュ ヒイラギ たちうお さんま	さとう みずあめ	だいこん コーン たまねぎ あかしそ	しお こしょう すりめず	
	◆メロン			メロン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (木)	にしくさん はくはん		こめ しゃくぶつあがら			666 22.0
	しおマーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず	しゃくぶつあがら ごまあがら でんがん ラー油	たまねぎ エリンギ にんじん ねぶかねぎ しいたけ にんにく しょうが えだまめ	トウバンジャン チキンスープ しお こしょう みりん	
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごまあがら さとう ごま	キャバツ こまつな あかパプリカ にんにく	しょうゆ コチジャン しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🐟 お魚の日...旬の かつお を紹介します。 🐟						
10 (金)	◆あさりとなげのこごはん	あがりあげ あさり	こめ しゃくぶつあがら さとう	にんじん ごぼう しょうが たけのこ えだまめ	こんぶちや みりん しお さけ しょうゆ わふうだしのもと	603 22.0
	◆かつおカツ 	かつお	パンこ さとう こむぎこ しゃくぶつあがら	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお	
	みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも こんにやく しゃくぶつあがら	れんこん にんじん だいこん しめじ こまつな ねぶかねぎ	かつおだしじる しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (月)	いわつきくさん はくはん		こめ しゃくぶつあがら			607 25.0
	◆さやまちゃふりかけ<こぶくろ>	のり	ごま さとう	せんちや しそ	しお	
	◆しんじゃがとだいずのさっぱり	とりにく だいず	じゃがいも さとう しゃくぶつあがら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが さやいんげん	わふうだしのもと しょうゆ しお す	
	いそかあえ	ひじき のり	さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ さけ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
👤 玉川校長先生の好きな給食・思い出の給食「さとうあげパン」が登場します! ◆ さいたまヨーロッパやさいの日...旬の ビーツ を紹介します。 ◆						
14 (火)	◎さとうあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう ショートニング しゃくぶつあがら		イースト しお	633 25.0
	◆さいたまヨーロッパやさいいりボルシチ	ぶたにく 	じゃがいも しゃくぶつあがら こむぎこ さとう でんがん	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャバツ ビーツ	しお こしょう トマトペースト トマトピューレ コンソメ あかワイン ローリエパウダー チキンスープ	
	キャロットラペ 		しゃくぶつあがら オリーブあがら さとう	にんじん バジル にんにく	りんごす しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
🍷 ラッキーにんじんの日...「だんご汁」の中に 星型にんじんが かかれています。 🍷						
15 (水)	げんきもりもりなっとうどんぶり	とりにく だいず	さとう ごまあがら	しょうが にんにく ねぶかねぎ だいこんば	さけ しょうゆ しお ラー油	619 23.1
	(にしくさん はくはん)		こめ しゃくぶつあがら			
	すいぎょうざスープ 	ぶたにく ほたて	こむぎこ ラード さとう しゃくぶつあがら でんがん ごまあがら	にら キャバツ にんにく ねぶかねぎ しょうが キャバツ しいたけ エリンギ にんじん こまつな はくさい	しょうゆ しお ボークスープ ちゅうかだしのもと オイスターソース	
	◆セミノールオレンジ 			セミノールオレンジ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (木)	ソースやしそそば	ぶたにく かつおぶし あおのり	こむぎこ ラード	キャバツ たまねぎ にんじん にんにく もやし	やしそばソース 	628 24.2
	わかさぎフリッター	わかさぎ あおさ	こむぎこ とうもろこしこ さとう こめこ しゃくぶつあがら ペーキングパウダー		しょうゆ しお	
	こまつなとコーンのナムル	わかめ	ごま さとう ごまあがら	こまつな コーン 	しょうゆ しお りんごす	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
👤 植松教頭先生の好きな給食・思い出の給食「わかめご飯」が登場します! 🍷 食育の日...山口県の 郷土料理を 紹介します。 🍷						
17 (金)	◆◎わかめごはん	わかめ	こめ しゃくぶつあがら さとう ごま		しお	657 28.0
	★チキンチンごぼう 	とりにく	こめこ でんがん しゃくぶつあがら さとう はちみつ	ごぼう えだまめ	しょうゆ さけ みりん	
	いももちじる	ぶたにく とうふ みそ あがりあげ	じゃがいも でんがん さとう こんにやく しゃくぶつあがら	にんじん だいこん ねぶかねぎ	しお かつおだしじる こんがだししる しょうゆ	
	★◆あまなつ 			あまなつ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものとなる	(黄)おもにエネルギーのもととなる	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		
20(月)	ひがしっこもずくどん	もずく ぶたにく だいず	しよくぶつあがら さとう でんぷん ごまあがら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	622 26.0
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しよくぶつあがら			
	とりつくねじる	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ でんぷん ごまあがら	はくさい しいたけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	おさかなアーモンド	いわし	アーモンド みずあめ さとう		しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21(火)	ガーリックフランスパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう バター	パセリ	イースト しお ガーリックパウダー	618 23.0
	チーズオムレツ	たまご チーズ	さとう でんぷん しよくぶつあがら		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	
	ABCスープ	ぶたにく	さとう マカロニ しよくぶつあがら じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん こまつな セロリー	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス ローリエパウダー チキンスープ コンソメ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22(水)	にしくさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			640 25.2
	のりつくだに<こぶくろ>	のり	みずあめ さとう		しょうゆ す	
	◆さやまちゃししゃもフライ	ししゃも	パンこ でんぷん こむぎこ しよくぶつあがら	せんちゃ	こしょう しお	
	◆たけのこととりにくのほっこりに	とりにく	こんにやく しよくぶつあがら さとう	ごぼう だいこん にんじん たけのこ しいたけ いんげん しょうが	さけ しょうゆ しお みりん わふうだしのもと かつおこんぶだし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23(木)	◆さくらえびとアスパラガスのトマトクリームパンネ	さくらえび ツナ ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パンネ しよくぶつあがら オリーブあがら こむぎこ みずあめ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト アスパラガス	しお トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ チキンスープ オニオンパウダー きしょう こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス	608 25.0
	ひじきサラダ	ひじき あがらあげ	さとう オリーブあがら	もやし	しょうゆ りんごす しお	
	◆かわちばんかん			かわちばんかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24(金)	いわつきくさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			629 27.0
	ネパールふうチキンカレー	とりにく ヨーグルト	じゃがいも さとう しよくぶつあがら	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん	カレーこ チキンスープ ローリエパウダー ターメリック カルダモン クミンパウダー クローブパウダー ガラムマサラ しお こしょう ナツメグパウダー	
	コーンサラダ		しよくぶつあがら さとう	キャベツ にんじん コーン	りんごす しお こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト だっしふんにゅう	さとう		ゼラチン かんてん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27(月)	いわつきくさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			637 25.8
	あつあげとぶたにくのみそに	あつあげ ぶたにく みそ	こんにやく さとう しよくぶつあがら でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん ねぶかねぎ いんげん しょうが	しょうゆ さけ しお かつおこんぶだし	
	◆さくらえびとこまつなののりあえ	さくらえび のり		こまつな もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28(火)	◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の ラティーナかぶ を紹介します。 ◆					
	キャロットピラフ		こめ しよくぶつあがら バター ラード	にんじん たまねぎ	コンソメ しろワイン しお こしょう	602 23.0
	◆チキンとラティーナかぶのさくらくさんこめこのクリームシチュー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム	さとう こめこ オリーブあがら	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム	しお ナツメグ コリアンダー カルダモン コンソメ こしょう	
	はちみつレモンしおこうじツナサラダ	ツナ	はちみつ しよくぶつあがら	コーン キャベツ レモン	こめこうじ しお さけがす こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29(水)	🐟 お魚の日…旬の めばる を紹介します。 🐟					
	にしくさん はくはん		こめ しよくぶつあがら			648 22.0
	わかめふりかけ<こぶくろ>	かつおぶし わかめ	さとう でんぷん		しお まっちゃん しいたけエキス	
	めばるのにつけ	めばる	さとう	しょうが	しょうゆ しお	
	◆しんじやがとしんたまねぎのみそじる	あがらあげ わかめ みそ	じゃがいも でんぷん	たまねぎ しめじ	かつおだしじる しょうゆ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30(木)	◆アスパラガスとしおこんぶチーズごはん	チーズ こんぶ	こめ しよくぶつあがら さとう	アスパラガス	こんぶがちゃ みりん しお さけ しょうゆ	603 25.0
	だしまきたまご	たまご	さとう しよくぶつあがら でんぷん		す しょうゆ しお かつおだしじる こんぶだし	
	さわにわん	ぶたにく こおりどうふ	しらたき しよくぶつあがら	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぶかねぎ	かつおだしじる こんぶだし しょうゆ しお こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31(金)	のうこうとんこつぎょかいませめん	とりにく	さとう ごまあがら	もやし こまつな にんにく しょうが	しお しょうゆ りんごす	611 24.0
	(ちゅうかめん)		こむぎこ こめあがら		しお かんすい	
	(のうこうとんこつぎょかいませつゆ)<こぶくろ>		さとう みずあめ しよくぶつあがら		しょうゆ とんこつエキス ポークチキンこみオイル しお す さばしふんまつ そうだがしふんまつ にぼしふんまつ かつおエキス とりがらだし	
	はるまき		はるさめ ラード でんぷん だいずあがら さとう こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	
	◆メロン			メロン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。 ◎行事食 ◆旬の食材(季節の料理) ★郷土料理

◇料理の作り方や加工食品の食材料など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。