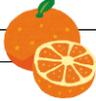
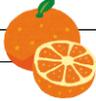


日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
7 (火)	◆はるキャバツたっぷりホイコーローどん	ぶたにく みそ	こめこ しゃくぶつあがら さとう でんがん	しょうが にんにく キャバツ たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ あおピーマン にんじん	さけ しょうゆ オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン チキンスープ	637 23.0
	(いわつきくさん はくはん)		こめ しゃくぶつあがら			
	あおなとみなみくさんきくらげのスープ	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 いとよりだい 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 めづ	
	◆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
	しおマーボー豆腐	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...「水ぎょうぎスープ」の中に 星型にんじんが かくれています。 🌟						
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			
	すいぎょうぎスープ 	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 ポークスープ 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 ベーキングパウダー		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 こんがだしじる 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になる	(黄)おもにエネルギーの ものになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる		
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 パ 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 ラード	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト ア スガラガス	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 パター 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 こんぶだしじる 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よかいませめん	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よかいませつゆ)< 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 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。