



日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとになるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)		びこう
3 火	ごはん 牛乳	マーボ豆腐 キャベツとわかめのサラダ レモンソーダゼリー	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ まぐろあぶらづけ わかめふりかけ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング レモンソーダゼリー		 *弥富の新米給食	
4 水	牛乳	さばのたつたあげ やさしいうめあえ とうがんじる	牛乳	さば ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん とうがん ねぎ	ごはん でんぶん ごまぎこ なたねあぶら		 *今月の郷土料理 【茨城県】	
5 木	ごはん 牛乳	おろしハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ かきたまじる フローズンミニゼリー	牛乳	ぶたにく とりにく しおこんぶ かまぼこ とうふ たまご	だいこんおろし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ピーチゼリー			
6 金	ごはん 牛乳	さばのあまからやき きりぼしパンパンジー トマトのみそしる	牛乳	さば ささみオイルづけ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが にんじん たまねぎ トマト みつば	ごはん さとう ごま		「めっぺ汁」とは、 茨城県石岡市の お祭りのときのお もてなし料理とし て家庭でつくられ ている汁物です。	
9 月	ひじき いり ごもくごはん 牛乳	ささみのうめしそフライ しろみそしる フローズンミニゼリー	牛乳	とりにく あぶらあげ ひじき ささみ とうふ みそ	にんじん えだまめ こんにゃく あおじそ だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら なたねあぶら パンこ りんごゼリー			
10 火	ごはん 牛乳	ぎんざわらの加-しょうゆやき はるさめサラダ にくじゃが	牛乳	ぎんざわら ささみオイルづけ ぶたにく はんぺん	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも			
11 水	ごはん 牛乳	さばのしろしょうゆやき れんこんきんぴら ぬっぺじる メロン	牛乳	さば とりにく あぶらあげ するめいか	れんこん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ メロン	ごはん ごまあぶら さとう さといも			
12 木	ごはん 牛乳	とりにくのレモンふうみやき こまつなのおひたし とうがんのカレーに	牛乳	とりにく あおのり あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにく ぶたにく なまあげ	レモン こまつな もやし しょうが にんじん たまねぎ とうがん えだまめ	ごはん ごま なたねあぶら カレールー			
13 金	うどん 牛乳	あっさりごもくうどん さといもコロッケ やさしいゆかりあえ わらびもち	牛乳	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たけのこ はくさい にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん さといもコロッケ なたねあぶら わらびもち		*十五夜給食	
17 火	ごはん 牛乳	とりにくのしおからあげ こますあえ トマトとたまごのスープ	牛乳	とりにく まぐろあぶらづけ とうふ たまご	こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ トマトレタス	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら		からあげ 1~2年 1こ 3~6年 2こ	
18 水	サンドイッチ パンズパン 牛乳	しろみぎかなフライ コールスローサラダ きいろいスープ	牛乳	ホキ ささみオイルづけ ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ	サンドイッチパンズパン なたねあぶら パンこ さとう ドレッシング なまクリーム			
19 木	キムタクごはん 牛乳	やきぎょうざ かいせいはるさめスープ ヨーグルト	牛乳	ぶたにく えびいか ぶどうヨーグルト	はくさいキムチ つぼつけ ぎょうざのやさい たけのこ とうもろこし もやし キャベツ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ はるさめ		ぎょうざ 1~2年 1こ 3~6年 2こ	
20 金	むぎごはん 牛乳	チキンカレー ひとくちソースカツ れいとうみかん	牛乳	とりにく ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう れいとうみかん	むぎごはん なたねあぶら パンこ じゃがいも 加-ルー		21日(土)運動会 22日(日)予備日1	
24 火	むぎごはん 牛乳	ハッシュドビーフ ひじきとこまつなのサラダ フローズンミニゼリー	牛乳	ぎゅうにく ひじき まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな とうもろこし	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら はちみつ デミグラスソース さとう なまクリーム マヨネーズ ようなしゼリー		運動会予備日2	
25 水	ごはん 牛乳	あじのからあげ とびしまねぎソース キャベツのごまあえ さわにわん	牛乳	あじ ハム ぶたにく あぶらあげ	しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん なたねあぶら さとう ごま さつまいも		25日(水)1年給食なし(校外学習のため) *地元の旬を味わう 和食給食	
26 木	ごはん 牛乳	いわしのうめに やさいかおりつけ あつあげとやさいのみそしる セレクト(フルーツジュレ)	牛乳	いわし なまあげ みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん ごま なたねあぶら フルーツジュレ		今年もJAあいち海部農協さん から弥富市でとれた「コシヒカリ」 の新米をいただきました! 4日(水)の給食で食べられます。	
30 月	さけとえだまめ のまぜごはん 牛乳	かぼちゃとひきにくのフライ とんじる	牛乳	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	えだまめ かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごはん なたねあぶら		 *まだおいしい お米が	

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー610kcal たんぱく質16.0% 脂質30.2% カルシウム330 mg *小学校中学年を基準としています。

【今月の地元食材】 ねぎ(飛鳥村)、みつば(エム式水耕研究所)

【今月のセレクト給食】 26日のセレクトは、①はくとうジュレ ②みかんジュレ ③いちごジュレ の中から1つ選ばれます。