



こんだてよていひょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ	たんぱく質 食塩相当量
9 火	雑炊		きなこもち やきししゃも 元気サラダ みかん	牛乳 おかか 豆腐 きな粉 ししゃも 鶏肉 昆布	アルファ化米 白玉粉 上新粉 砂糖	人参 干し椎茸 しめじ 白菜 せり 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	「せり・白菜・しめじ・人参・ねぎ」を使って雑炊を作ります。	584 kcal 25.1 g 2.1 g
10 水	ゆかりご飯		干草焼き からしあえ みそしる	牛乳 卵 鶏肉 みそ 豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 こねぎ ほうれんそう 白菜 もやし えのきたけ	「干草焼き」は、たくさんの具材を入れて焼く卵焼きです。	568 kcal 23.2 g 2.3 g
11 木	里いもごはん		ぶりの照り焼き 紅白和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 豚肉 みそ 豆腐	精白米 油 里いも 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも	しょうが 人参 大根 ごぼう 長ねぎ ほうれんそう	「ぶり」は出世魚とよばれ、縁起のよい魚です。	608 kcal 30.5 g 2.5 g
12 金	ビビンバ		青のりビーンズ 豆腐の子ゲスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 青のり 豚肉 豆腐 みそ	精白米 油 ごま油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 白菜 しめじ 白菜が漬け にら	「大豆」を増量して人気の「青のりビーンズ」を作ります。	617 kcal 27.3 g 2.4 g
15 月	きび入りごはん		肉じゃが 青大豆のサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆	精白米 きび 油 砂糖 じゃがいも ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	青大豆とひじきを 使用した色合いの きれいなサラダで す。	553 kcal 19.5 g 1.9 g
16 火	コーン茶飯		おでん こあじのから揚げ 甘酢あえ	牛乳 竹輪 さつま揚げ がんも あじ うずら卵	精白米 砂糖 竹輪 油 じゃがいも でんぶん	ホールコーン 人参 大根 きゅうり キャベツ	丸ごと1匹食べられるカルシウムが豊富な「こあじ」をから揚げにします。	541 kcal 22.0 g 2.5 g
17 水	塩焼きそば		ナムル フルーツ白玉ポンチ	牛乳 豚肉 豆腐	蒸し中華めん ごま油 白玉粉 砂糖 油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 竹の子 パプリカ キャベツ 小松菜 もやし みかん缶 りんご缶 パイン缶	白玉粉と豆腐を使って団子を作り、フルーツポンチに入れました。	549 kcal 17.6 g 2.0 g
18 木	ガーリックトースト		ホタテたっぷり クリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 ベーコン ホタテ 生クリーム	ワトワパン バター 油 米粉 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 かぶ パセリ えだまめ ホールコーン きゅうり キャベツ 赤パプリカ	旨味がたくさん含まれる北海道、森町の「ホタテ」をたくさん使って作ります。	559 kcal 28.8 g 2.1 g
19 金	食育の日 ごはん		魚の南部焼き わかめサラダ けんちん汁 いちご	牛乳 さば 乾燥わかめ 豚肉 豆腐	精白米 ごま ごま油 里いも	しょうが 大根 人参 ホールコーン 長ねぎ 干し椎茸 ほうれんそう いちご	岩手県の郷土料理です。魚にごまをまぶしてオープンで焼きました。	620 kcal 31.1 g 2.2 g
22 月	カレーうどん		からし和え ポテトドッグ あまくさオレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 でんぶん 油 さつまいも ミックス粉	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 白菜 あまくさオレンジ	さつまいもにホットケーキミックスをつけて油で揚げます。	585 kcal 16.7 g 2.6 g
23 火	じゃこチャーハン		棒餃子 ピリ辛もやし 中華スープ	牛乳 じゃこ 豚肉 うずら卵	精白米 ごま 油 春雨 でんぶん ぎょうざの皮	玉ねぎ 人参 たかな漬 にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり 竹の子 干し椎茸 白菜 長ねぎ ほうれんそう	春雨を入れた餃子の具を皮で包み、オープンで焼きます。	563 kcal 22.7 g 2.7 g
24 水	おにぎり (塩・わかめ)		鮭の塩焼き 即席漬け じゃがいもの味噌汁	牛乳 鮭 刻みのり 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま油 じゃがいも	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	明治22年から始まった学校給食はおにぎり・塩鮭・漬物です。	560 kcal 27.8 g 2.4 g
25 木	きなこ揚げパン		まちだすいとん 切干大根サラダ みかん	牛乳 きな粉 豚肉 油揚げ	ジャパパン 油 砂糖 中力粉 ごま油	人参 大根 干し椎茸 白菜 小松菜 長ねぎ 切干大根 きゅうり もやし みかん	すいとんの生地を20分かけて練って作ります。	598 kcal 23.1 g 2.6 g
26 金	麻婆豆腐丼		中華和え 白菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	精白米 麦 油 でんぶん ごま油 砂糖	にんにく しょうが 人参 竹の子 長ねぎ にら キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 干し椎茸 白菜	60キロの豆腐を使用して「麻婆豆腐」を作ります。	541 kcal 23.9 g 2.6 g
29 月	米粉のカレーライス		手作り福神漬け オレンジゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	精白米 油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんにく セロリ さやいんげん 大根 れんこん きゅうり オレンジジュース みかん缶 しょうが	みかんの缶詰とオレンジジュースを寒天で固めて作るゼリーです。	602 kcal 19.2 g 2.6 g
30 火	磯おこわ		いかのマリネ ごま和え のっぺい汁	牛乳 豚肉 刻み昆布 油揚げ いか 生揚げ	精白米 砂糖 もち米 でんぶん 油 ごま 里いも	人参 さやえんどう 玉ねぎ ほうれんそう もやし 生椎茸 大根 小松菜	昆布やひじきが入ったもち米で作るおこわです。	630 kcal 25.7 g 2.6 g
31 水	豚すき丼		ゆかり和え なめこの味噌汁 みかん	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ 油揚げ 乾燥わかめ	精白米 油 焼きふ 砂糖 でん粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが えのきたけ 人参 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 大根 きゅうり なめこ みかん	「なめこ」には免疫力を高めたり、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。	613 kcal 24.3 g 2.4 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。