

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	おもちエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちようしを ととのえる食品					
28 水	ロールパン 牛乳	チキンカツ コーンスープ		パン かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン	615 29.0 24.9 2.7	
29 木	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがいため ビーフンスープ	ぶどう	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ぶどう たもぎだけ	589 30.2 15.4 1.8	
30 金	ごはん 牛乳	チーズ なつやさいのカレー ビーンズサラダ		こめ こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう だいず きんときまめ あおだいずてぼうまめ ぶたにく	さやいんげん かぼちゃ きゅうり しょうが スッキーニ たまねぎ なす にんじん にんにく コーン トマト	615 24.7 19.0 1.8	
2 月	ごはん 牛乳	ソースカツどん うちまめみそしる キャベツのカレーふうみ	☆郷土料理☆	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう うちまめ あぶらあげ みそ ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ	623 27.3 19.5 2.3	
3 火	ごはん 牛乳	いわしのしょうがに すましじる	なし	こめ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ まいわし かまぼこ とりにく	こまつな しょうが たまねぎ にんじん なし	583 30.3 14.0 2.7	
4 水	コッペパン 牛乳	ホワイトシチュー (まめいり) ラタトゥイユ		パン こむぎこ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム しほはなまめ ベーコン ぶたにく	ズッキーニ たまねぎ トマト なす にんじん にんにく パセリ ビーマン コーン	599 23.3 25.8 2.3	
5 木	ごはん 牛乳	あじのからあげ ワンタンスープ きりほしだいこんのピリからいため	☆新献立☆	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	キャベツ きりほしだいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし しいたけ	567 25.7 15.2 1.9	
6 金	ごはん 牛乳	まめいりポテトグラタン レタスとぶたにくのスープ ひじきのふりかけ		こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう しほはなまめ ひじき かつおぶし ベーコン ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん レタス たもぎだけ	591 24.7 18.8 2.1	
9 月	ごはん 牛乳	ししゃもフライ マーボーどうふ	なし	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく てんめんじゃん みそ ししゃも	しょうが たけのこ どうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ なし	627 25.7 19.9 3.0	
10 火	ソフト めん 牛乳	ウインナーソテー カレーうどん おさつチップス		ソフトめん さつまいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	681 27.0 20.6 2.7	
11 水	ごはん 牛乳	☆行事食☆ つきみ だんご	ぶたにくのかんろに みそしる	こめ しらたまだんご じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく	しょうが だいこん ながねぎ	641 26.2 16.7 2.2	
12 木	ごはん 牛乳	チーズ ハヤシライス パリパリサラダ		こめ こむぎこ はるまきのかわ さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく	640 24.7 21.3 2.6	
13 金	ごはん 牛乳	☆新献立☆ ガパオ とりにくのフォー フライドポテト		こめ フォー じゃがいも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	みずな たまねぎ にんにく ながねぎ ビーマン もやし レタス レモン きくらげ	587 28.8 15.0 1.8	
17 火	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき とうふスープ だいがくいも		こめ さつまいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	587 27.5 15.8 1.4	
18 水	ロールパン ぎゅうにゅう メンチカツ ミネストローネ フルーツポンチ	☆☆おたのしみ☆☆ ☆☆こんだて☆☆		パン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく こうやどうふ	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく みかん パインアップル もも かんてん	705 25.2 31.3 2.6	
19 木	ごはん 牛乳	だいずのいそべに マンナンスープ	なし	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ひじき ぶたにく	こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんじん ながねぎ ごぼう なし	582 25.7 15.8 2.1	
20 金	ごはん 牛乳	チーズ ドライまめカレー ABCマカロニスープ		こめ まかろに こむぎこ じゃがいも オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいず ベーコン ぶたにく	キャベツ しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ビーマン	646 27.7 22.0 2.4	
24 火	ごはん 牛乳	とりにくとじゃがいものみそに ちゅうかスープ	ぶどう	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく とりにく	こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし ぶどう きくらげ	581 27.5 15.8 1.7	
25 水	コッペパン (スライス) 牛乳	パインミー コーンシチュー	パンににくとやさいをはさんで パインミーをつくりましょう!	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン	592 25.8 22.5 2.5	
26 木	ごはん 牛乳	ねぎぶたどん まめとやさいのスープ		こめ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ こうやどうふ ベーコン ぶたにく	こんにゃく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ	592 27.4 18.2 1.8	
27 金	ごはん 牛乳	さんまのかばやき いりに もやしのごまあえ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ にんじん もやし	703 27.0 27.5 1.3	
30 月	ごはん 牛乳	ぶたキムチ はるさめスープ		こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく	キャベツ たまねぎ ながねぎ チンゲンサイ にら にんじん はくさい パプリカ にんにく とうがらし しいたけ	553 25.9 15.0 1.8	

～今月の給食について～

- 郷土料理(福井県)…… 2日(月)ソースカツ丼、打ち豆みそ汁
- 新献立…… 5日(木)切干大根のピリ辛炒め
- 13日(金)鶏肉のフォー 新食材のフォーを使います。
- 行事食…… 11日(水)月見団子

よくかんで食べよう

食べ物をよくかむことで、かたい魚の骨を見つけたり、食べ物がのどに詰まることを防いだりすることができます。安全においしく食事をするために、一口ずつよくかんで食べることを意識しましょう！

【食材の入荷等の都合で献立の一部が変更となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。】  
【給食費のお知らせ】給食を停止する時は、必ず事前に担任までお申し出ください。詳しくは4月に配布した大和市教育委員会の給食費のお知らせをご確認ください。

学校給食で使用する  
食品の原材料に  
ついてはこちら →

