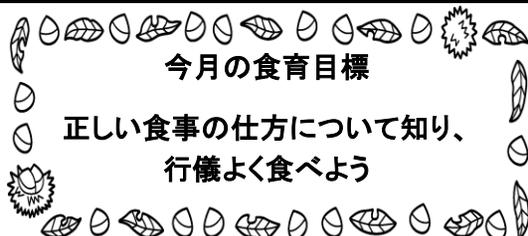


日	曜	こ ン だ て め い		し ょ く ひ ん ざ い り ょ う め い と は た ら き			え い よ う か エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)				
		しゅしよく	の み も の	お か ず	あ か	き		み ど り			
					か ら だ を つ く る も と	エ ネ ル ギ ー の も と		か ら だ の ち ょ う し を と の え る も と			
1	金	ロールパン		たらのオニオンガーリック パイザンヌスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	ロールパン こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ	しょうが にんにく コーン	557 26.3 18.8 2.8		
4	月	(ごはん)		ポークカレー ブロッコリーソテー げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	ヨーグルト ごはん こむぎこ あぶら バター	じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー	コーン にんにく しょうが	764 26.1 19.9 1.6		
5	火	★ひじき ごはん		ちくわのごまあげ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	とうふ だいず ひじき みそ	じゃがいも むぎ しらたき あぶら ごま	なす えだまめ こまつな たまねぎ	655 25.4 19.1 3.1		
6	水	ごはん		★ぶたにくのしょうがやき さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ごはん あぶら でんぶん	しょうが にんにく えのきだけ ねぶかねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう	625 24.7 17.6 1.7		
7	木	コッペパン		スパゲッティナポリタン プルプルフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ	コッペパン スパゲッティ あぶら ゼリー	ピーマン・エリンギ にんにく・トマト たまねぎ にんじん	みかん・りんご おうとう・バナナ はくとう ようなし	647 24 16.7 2.2		
8	金	くろパン		ホキのコーンマヨネーズやき マッシュポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ベーコン	くろパン じゃがいも オリーブオイル バター	マヨネーズ マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ しろいんげんまめ	コーン パセリ トマト ブロッコリー	673 28.1 20.8 3.0	
11	月	ごはん		こうやに いためナムル	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム こうやどうふ	ごはん じゃがいも あぶら こんにやく	ごま ごまあぶら ラーゆ	えだまめ にんじん こまつな ねぶかねぎ	きゅうり ごぼう もやし	646 24.5 14.9 1.6	
12	火	キムチ チャーハン		★あげぎょうざ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎょうざ	ごま むぎ あぶら じゃがいも	ごまあぶら	たまねぎ・キムチ にんじん・コーン キャベツ ねぶかねぎ	にんにく こまつな えだまめ みかん	622 20.8 16.3 2.2	
13	水	ごはん		マーボーなす はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご	みそ だいず	ごはん ごまあぶら はるさめ ラーゆ	たまねぎ・なす にんじん・にら キャベツ ねぶかねぎ	こまつな しょうが にんにく しいたけ	618 23.6 13.4 2.5	
14	木	ソフト フランスパン		ホワイトシチュー コーンとえだまめのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	ヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ あぶら	バター なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ しろいんげんまめ	コーン	691 26.4 21.2 2.5
15	金	ココナッツ あげパン		とうがんスープ	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	ごめココッペパン あぶら ココナッツ	にんじん こまつな しいたけ ねぶかねぎ	とうがん キャベツ バナナ	671 25.1 24.0 2.5		
19	火	ごはん		★座間の郷土料理★ ★とんづけ ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	とうふ みそ	ごはん あぶら ごま でんぶん	こまつな にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	いんげん はくさい にんにく ごぼう	661 25.8 19.1 2.1	
20	水	(ソフトめん)		カレーなんぼん だいがくかぼちゃ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ソフトめん あぶら ごま でんぶん	こまつな にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	かぼちゃ	675 25.1 17.0 1.8		
21	木	ごはん		チンジャオロース ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら	ビーフン	しょうが・にんにく ピーマン・パプリカ にんじん・もやし たまねぎ	たけのこ しいたけ こまつな キャベツ	645 25.4 14.4 2.4	
22	金	★とりごぼう ピラフ		★ししゃものハーブあげ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ししゃも	ベーコン	ごめ むぎ あぶら でんぶん	バター マカロニ	たまねぎ・ごぼう にんじん・しめじ キャベツ ブロッコリー	こまつな えだまめ パセリ コーン	660 25.1 21.5 2.8
25	月	ロールパン		★チリコンカーン キャベツのガーリックソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ウインナー	だいず	ロールパン じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら	トマト・コーン にんじん たまねぎ きんときまめ	キャベツ いんげん にんにく えだまめ	741 28.8 27.0 2.6
26	火	ごはん		ごもくみそに ★きりぼしだいこんの ピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	ちくわ みそ	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら	ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぶかねぎ きりぼしだいこん	にんにく えだまめ いんげん	668 25.1 15.4 1.8
27	水	コッペパン		さばのケチャップソースがけ ごもくスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	みそ とうふ だいず あぶらあげ	コッペパン あぶら でんぶん	しょうが にんじん こまつな ねぶかねぎ	とうがん しいたけ もやし	629 29.2 25.6 3.1	
28	木	(ごはん)		ツナそぼろどん ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく・ツナ ぶたにく こうやどうふ	みそ とうふ だいず あぶらあげ	ごはん つきこん あぶら さといも	しょうが にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	こまつな だいこん ごぼう みかん	637 29.0 18.6 2.0	
29	金	セルフ コロッセサンド		つきみじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ うずらたまご	みそ とうふ だいず あぶらあげ	サンドパン コロッセ しらたまもち あぶら	さといも	こまつな にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	しめじ	723 22.8 28.4 2.8

材料の都合により変更する場合があります。



今月の食育目標

正しい食事の仕方について知り、  
行儀よく食べよう

「豚漬け」

江戸時代、現在の厚木市近辺にあった荻野山中藩屋敷に  
大勢の人が集まった時、料理が足りなくなってしまう、  
イノシシの肉に味噌をぬり焼いて出したところとても好評だったとか。  
給食では豚肉に特製みそだれをぬってオープンで焼きます。  
江戸時代から続く座間の味、楽しんで食べてください。

★はカミカミ  
メニューです

