

2026



こんだてひょう

今月の郷土料理		ジョロフライス (ガーナ)		1 (もく)	2 (きん)	3 (ど)
★21日の『ジョロフライス』はガーナの料理です。 『ジョロフライス』は鶏肉と野菜を入ったトマトベースのピラフのような料理です。スパイスを加えて味付けさせるのが特徴です。給食ではカレー粉を使って仕上げます。				ごはん たにんに マカロニサラダ フルーツ	パン ポークビーンズ なます フルーツ	ごはん ぶたととうふのみそだき ポテトソテー フルーツ
				397/299kcal	393/299kcal	375/283kcal
5 (げつ)	6 (か)	7 (すい)	8 (もく)	9 (きん)	10 (ど)	
ごはん ぎゅうにくときのこのカレー ほうれんそうのコーンあえ フルーツ	ごはん あつやきたまご トマト みそしる フルーツ	ごはん しろみさかなのかばやき いそべポテト こまつなのミモザあえ フルーツ	ごはん とうふナゲット レタス じゃがいもとツナのにも フルーツ	パン しろみさかなのいそべあげ トマト さつまじる フルーツ	やきそば コロコロサラダ フルーツ	
499/363kcal	426/343kcal	461/390kcal	453/349kcal	458/356kcal	443/338kcal	
12 (げつ)	13 (か)	14 (すい)	15 (もく)	16 (きん)	17 (ど)	
	ごはん しろみさかなのムニエル ブロッコリーのしおゆで ちくぜんに フルーツ	ごはん とりにくのマーメレードやき こふきいも わふうサラダ フルーツ	ごはん スペインオムレツ ブロッコリーのしおゆで すみそあえ フルーツ	★あきのえんそく★ パン ポークビーンズ なます フルーツ	ごはん ぶたととうふのみそだき ポテトソテー フルーツ	
	353/265kcal	520/388kcal	424/327kcal	393/299kcal	375/283kcal	
19 (げつ)	20 (か)	21 (すい)	22 (もく)	23 (きん)	24 (ど)	
ごはん パンプキンシチュー ほうれんそうのコーンあえ フルーツ	ごはん あつやきたまご トマト みそしる フルーツ	★ジョロフライス しろみさかなのかばやき いそべポテト こまつなのミモザあえ フルーツ	ごはん とうふナゲット レタス じゃがいもとツナのにも フルーツ	パン しろみさかなのムニエル ブロッコリーのしおゆで ちくぜんに フルーツ	やきそば コロコロサラダ フルーツ	
553/408kcal	426/343kcal	461/390kcal	453/349kcal	353/265kcal	443/338kcal	
26 (げつ)	27 (か)	28 (すい)	29 (もく)	30 (きん)	31 (ど)	
ごはん しろみさかなのムニエル ブロッコリーのしおゆで ちくぜんに フルーツ	ごはん とりにくのマーメレードやき こふきいも わふうサラダ フルーツ	ごはん スペインオムレツ ブロッコリーのしおゆで すみそあえ フルーツ	ごはん ぎゅうにくのしぐれに ボイルキャベツ さつまいもサラダ フルーツ	★おたんじょうびかい★ いもごはん エビフライ ブロッコリーのしおゆで わふうサラダ フルーツ 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷	ごはん たにんに マカロニサラダ フルーツ	
353/265kcal	520/388kcal	424/327kcal	492/379kcal	431/359kcal	397/299kcal	

*エネルギー表示は 幼児/乳児 kcal となっています。

*仕入れ等の事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。