

\*\*\*\*\*

日	曜日	献立名			材料名(食品名)			エネルギーたんぱく質脂質		kcal g g
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨 になる食べ物	緑 からだの調子を ととのえる食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校	中学校	
								3-4年	単位	
1	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 白身魚フライ ポイルキャベツ ウスターソース	牛乳 わかめ 油あげ 豆腐 みそ ほきフライ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 油 じゃがいも	603 21.8 16.0	731 25.8 18.1	kcal g g
2	木	親子丼	〃	まごはやさしめサラダ	牛乳 わかめ 大豆 ちりめん 鶏肉 卵	にんじん キャベツ きゅうり しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ ゆず	精白米 でんぶ さとう ごま ごま油	626 24.1 21.9	767 29.7 26.6	kcal g g
7	火	ごはん	牛乳	肉団子と小松菜のスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ	牛乳 わかめ つくね	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃコロッケ えのきたけ とうもろこし 小松菜	精白米 油	627 18.3 19.2	742 21.2 21.7	kcal g g
8	水	ごはん	〃	豆腐とえびのチリソース煮 れんこんとツナのサラダ	牛乳 えび 豆腐 ツナ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ れんこん キャベツ グリンピース	精白米 でんぶ さとう 油 ドレッシング	631 26.4 19.5	776 32.4 23.2	kcal g g
9	木	ごはん	〃	切干し大根の煮物 いわしの生姜煮	牛乳 さつまあげ 鶏肉 いわし生姜煮	切干しだいこん にんじん さやいんげん こんにゃく	精白米 じゃがいも さとう 油	639 23.3 21.8	752 26.5 23.3	kcal g g
10	金	ブルコギ丼	〃	中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ とうもろこし 小松菜	精白米 さとう ごま油 油 春雨 ごま	612 22.7 20.5	755 27.5 24.6	kcal g g
13	月	米粉パン	牛乳	チリコンカン フルーツカクテル	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 青大豆 金時豆 いんげん豆	にんじん にんにく 枝豆 たまねぎ トマト 黄桃 ナタデココ バイナップル	米粉パン さとう じゃがいも 油 ゼリー	633 26.3 16.5	793 32.5 19.4	kcal g g
14	火	ごはん	〃	野菜炒め 春巻き	牛乳 豚肉 いか 春巻き	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん	精白米 ごま 油	674 20.3 25.5	775 23.7 27.1	kcal g g
15	水	ごはん	〃	高野豆腐の煮物 小松菜のごま酢あえ	牛乳 茎わかめ 鶏肉 高野豆腐 ちりめん	にんじん グリンピース たまねぎ もやし 小松菜	精白米 じゃがいも さとう 油 ごま	609 25.8 18.2	748 31.5 21.4	kcal g g
16	木	ごはん	〃	豆腐の中華風煮 切干し大根のツナあえ	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり しめじ グリンピース 切干しだいこん	精白米 でんぶ さとう 油 ごま ごま油	603 23.8 19.4	737 29.1 23.1	kcal g g
17	金	ごはん 食育の日	〃	さわらのレモン風味 ふしめん入り若竹汁	牛乳 わかめ さわら 豆腐 ちくわ	にんじん たけのこ たまねぎ レモン	精白米 でんぶ さとう ふしめん 油	621 24.1 18.2	803 30.6 21.8	kcal g g
20	月	米粉パン	牛乳	じゃがいものベーコン煮 チーズオムレツ	牛乳 ベーコン チーズオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ 枝豆 パセリ	米粉パン じゃがいも	607 23.1 23.1	726 27.4 25.5	kcal g g
21	火	ごはん	〃	豚肉とこんにゃくの味噌煮 はるさめのすのもの	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 ちくわ	にんじん しょうが こんにゃく たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん	精白米 春雨 油 さとう ごま ごま油	618 23.7 17.0	767 28.7 19.7	kcal g g
22	水	ごはん	〃	小松菜のスープ 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ いちごゼリー	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉	にんじん たまねぎ しょうが しめじ 小松菜 とうもろこし えのきたけ	精白米 さつまいも さとう でんぶ 油 いちごゼリー	624 20.3 15.2	760 24.4 17.8	kcal g g
23	木	ごはん	〃	豚肉とごぼうの炒め煮 サワラのごまみそかけ	牛乳 豚肉 さわら さつまあげ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	精白米 さとう 油 ごま	629 27.4 18.4	782 34.7 22.2	kcal g g
24	金	カレーライス	〃	グリーンアスパラのサラダ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 いんげん豆 チキンハム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし アスパラガス	精白米 じゃがいも 油 ドレッシング	669 21.9 23.0	825 26.5 27.8	kcal g g
27	月	米粉パン	牛乳	焼きビーフン 中華サラダ	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 しめじ	米粉パン ビーフン さとう 油 ごま油	621 26.4 20.0	780 33.3 23.7	kcal g g
28	火	ごはん	〃	じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちくわ がんもどき	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ 枝豆 とうもろこし	精白米 じゃがいも さとう 油 卵なしマヨネーズ	666 24.9 20.1	820 30.2 23.8	kcal g g
29	水	ごはん	〃	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮	牛乳 ひじき 油あげ さばみそ煮 鶏肉 大豆	にんじん れんこん たけのこ こんにゃく	精白米 さとう 油	670 26.0 23.6	829 32 28.4	kcal g g
30	木	きなこ揚げパン	〃	ポトフ ブロッコリーと えだまめのサラダ	牛乳 きなこ 鶏肉	にんじん たまねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし ブロッコリー さやいんげん	コッペパン さとう じゃがいも 油 ドレッシング	645 24.3 23.6	786 29.3 28.4	kcal g g
31	金	キムチ丼	〃	春雨スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	にんじん にんにく はくさい たまねぎ 小松菜 もやし 小松菜 とうもろこし 白菜キムチ	精白米 春雨 油 さとう ごま油	600 20.3 20.7	736 24.4 24.9	kcal g g

※ 2日(木)・・・全幼稚園・全小学校の給食はありません。 献立は、材料の購入、その他の理由によって、変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※ 27日(月)・・・全幼稚園・全小学校の給食はありません。