
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
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨になる食べ物	緑 からの調子をととのえる食べ物	黄 熱や刀のものになる食べ物	小学校 3-4	中学校	
1	金	れんこん そばろ井	牛乳	春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 豆腐	にんじん れんこん しょうが たまねぎ たけのこ しそ とうもろこし ねぎ	精白米 春雨 さとう ごま	603 21.5 18.6	741 25.7 22.1	kcal g g
7	木	ご は ん	〃	白身魚のフライ ポイルキャベツ たまねぎのみそ汁 ソース	牛乳 わかめ 豆腐 ほきフライ 油あげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ	精白米 さつまいも 油	607 21.6 15.7	736 25.2 17.5	kcal g g
8	金	ハ ヤ シ ハ ラ イ ス	〃	きゅうりと枝豆の サラダ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 チキンハム	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ グリーンピース 枝豆 トマト	精白米 じゃがいも 油	631 20.8 19.4	778 25.3 23.2	kcal g g
11	月	米 粉 パ ン	牛乳	焼きビーフン フルーツカクテル	牛乳 豚肉 いか	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ 黄桃 パイン ナタデココ	米粉パン 油 ゼリー ごま油 ビーフン	641 25.7 17.6	807 32.1 20.8	kcal g g
12	火	ご は ん	〃	じゃがいものうま煮 キャベツのメンチカツ	牛乳 鶏肉 がんも キャベツメンチカツ	にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	精白米 さとう じゃがいも 油	698 21.6 23.9	831 24.9 27.8	kcal g g
13	水	ご は ん	〃	わかめのみそ汁 さばの塩焼き とさあえ	牛乳 わかめ さば かつお節 豆腐 油あげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ レモン果汁	精白米 じゃがいも	603 26.1 17.9	728 30.9 20.3	kcal g g
14	木	ご は ん	〃	鶏肉とこんにゃくの 味噌煮 春雨の酢の物	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ チキンハム	にんじん しょうが れんこん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう 春雨 油 ごま ごま油	631 21.2 18.8	780 25.5 22.3	kcal g g
15	金	ご は ん	〃	マーボー豆腐 切干し大根のツナあえ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ツナ ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 切干しだいこん ねぎ 小松菜 枝豆	精白米 さとう てんぷん ごま油 油 ラー油 ごま	690 30 21.8	839 36.2 26.1	kcal g g
18	月	米 粉 パ ン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 ごぼう とうもろこし	米粉パン マカロニ 油 卵なしマヨネーズ	644 27 21.9	810 33.8 26.2	kcal g g
19	火	ご は ん 食育の日	〃	ふしめん入り若竹汁 さわらのレモン風味	牛乳 わかめ さわら 豆腐 ちくわ 油揚げ	にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ レモン果汁	精白米 てんぷん さとう ふしめん 油	643 23.9 18.4	801 30.1 22	kcal g g
20	水	ご は ん	〃	焼き肉風野菜炒め 焼きポテト	牛乳 豚肉 みそ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ りんご もやし	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま	631 21.7 17.4	777 26.2 20.6	kcal g g
21	木	ご は ん	〃	厚揚げの中華風煮 わかめのあえもの	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 系かまぼこ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 枝豆	精白米 てんぷん ごま油 ごま さとう	614 23.6 18.3	755 28.5 21.8	kcal g g
22	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 豚肉 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 グリンピース キャベツ とうもろこし アスパラガス	精白米 油 じゃがいも ドレッシング	642 20.8 20.7	792 25 24.7	kcal g g
25	月	米 粉 パ ン	牛乳	鶏肉の パーベキューソース チンゲンサイのスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 ベーコン 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ ねぎ りんご レモン果汁	米粉パン さとう	631 32.5 26	773 38.8 30.2	kcal g g
26	火	親 子 井	〃	まごわやさしめサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 ちりめん 大豆	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが ゆず果汁 ねぎ	精白米 てんぷん 油 ごま油 ごま さとう	626 24.1 21.9	767 29.7 26.6	kcal g g
27	水	ご は ん	〃	高野豆腐のそばろ煮 ごまあえ	牛乳 高野豆腐 がんも 鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく もやし 小松菜 グリーンピース	精白米 さとう 油 ごま	603 26.2 19.1	738 32.1 22.6	kcal g g
28	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 キャベツ とうもろこし ブロッコリー さやいんげん 枝豆	コッペパン 油 さとう じゃがいも ドレッシング	642 24.7 24.2	779 29.9 29.3	kcal g g
29	金	ご は ん	〃	さばのカレー焼き きんぴらごぼう	牛乳 さば 豚肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼうこんにゃく	精白米 さとう 油 ごま てんぷん	642 27.3 21.4	803 34.5 26.6	kcal g g

※ 25日(月)・・・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。