



日	曜日	牛乳	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
				タンパク質	無機質	糖質	脂質	カロチン	ビタミンC	
<b>防災の日献立</b>										
1	月		コッペパンスライス 竹輪のカラフル揚げ すいとん バナナ	竹輪 たまご 鶏胸肉	牛乳 あおのり さくらえび ひじき	コッペパンスライス 薄力粉 片栗粉 いちごジャム	白絞油	にんじん こまつな	だいこん ねぎ バナナ レモン	853 31.8
2	火		白飯 四川風麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ	豚ひき肉 絹豆腐 味噌 ハム	牛乳	白飯 片栗粉 三温糖 春巻き 春雨	ごま油 白絞油 米糠油 パッパゴッドレソツグ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	878 29.1
3	水		玉子とじうどん スイートポテトパッカー おひたし	鶏胸肉 なると たまご かつお節	牛乳 粉チーズ	地粉うどん ホットケーキミックス 甘納豆		にんじん こまつな	ねぎ キャベツ	821 34.0
4	木		白飯 じゃが豚キムチ エビかつ キャベツときゅうりのサラダ	豚小間 エビかつ	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも こんにやく 三温糖	米糠油 白絞油 おろしドレソツグ	にんじん にら	たまねぎ コーン 白菜キムチ キャベツ きゅうり	853 31.4
<b>体育祭応援献立</b>										
5	金		勝つ丼 ヘルシーサラダ わかめの味噌汁 冷凍みかん	鶏胸肉 生揚げ 味噌 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	白飯 薄力粉 パン粉 三温糖	白絞油 袖かつおドレソツグ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり 冷凍みかん	814 35.6
<b>お月見献立</b>										
9	火		白飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴら 月見汁	鮭 味噌 さつま揚げ たまご 木綿豆腐	牛乳	白飯 こんにやく 三温糖 片栗粉 白玉団子	米糠油 マヨネーズ いりごま	パセリ にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	820 35.8
<b>3-1キャンペーン賞</b>										
10	水		チーズパン ?????? ウィンナー 温野菜	豚小間 ウィンナー ベーコン	牛乳	チーズパン スパゲティ	米糠油 オリーブ油 イタリアンドレソツグ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	843 34.5
11	木		白飯 鶏肉のチリソース炒め 温野菜 海鮮団子のスープ <b>新メニュー</b>	鶏胸肉 エビボール たこボール	牛乳 陰えび	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖 春雨	米糠油 白絞油 中華ドレソツグ	ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう	にんにく ねぎ たまねぎ コーン だいこん	819 31.9
12	金		チキンカレーライス 大豆のかりかり揚げ 手作り福神漬け 梨	鶏胸肉 大豆	牛乳 チーズ エビ	白飯 じゃがいも	白絞油 米糠油	ほうれんそう にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん 梨	856 28.7
16	火		ソイ丼 わかさぎフリッター わかめスープ	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐	牛乳 わかさぎフリッター わかめ	白飯	白絞油 米糠油 いりごま ごま油	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	823 31.9
17	水		ごま味噌ラーメン 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 中華きゅうり	豚ひき肉 味噌 鶏もも肉	牛乳	ホット中華麺 片栗粉	白絞油 いりごま 米糠油	にんじん こまつな ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	831 32.9
18	木		ハンバーガー ミニトマト&温野菜 野菜コンソメスープ	ハンバーグ 豚小間	コーヒー牛乳 チーズ	子供パンスライス じゃがいも	バター マヨネーズ 米糠油	ミニトマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ きくらげ マッシュルーム	803 32.4
19	金		白飯 さんまの蒲焼き 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁	さんま 油揚げ 味噌 竹輪 木綿豆腐	牛乳	白飯 片栗粉	白絞油 米糠油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが なめこ ねぎ 切り干し大根	848 29.2
22	月		長崎ちゃんぽん 肉まん 春雨サラダ	豚小間 うずら卵 いか えび ハム かまぼこ	牛乳	ホット中華麺 肉まん 春雨	米糠油 中華ドレソツグ	にんじん	しょうが きくらげ キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	837 35.8
24	水		アーモンド揚げパン わんたんスープ ポテトのさっぱりサラダ ヨーグルト	豚小間	牛乳 チーズ	米粉ツイスト グラニュー糖 わんたん じゃがいも	白絞油 アーモンド パッパゴッドレソツグ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	もやし きくらげ ねぎ きゅうり	838 26.6
25	木		白飯 野菜の中華トマトソース煮 しゅうまい 五目スープ	豚小間 焼売 たまご 木綿豆腐	牛乳	白飯 じゃがいも 片栗粉	ごま油	にんじん トマト缶 チンゲンサイ こまつな	だいこん ねぎ たけのこ もやし	786 29.4
26	金		白飯 コロッケ ひじきのそぼろ煮 豚汁	鶏ひき肉 たまご 豚小間 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき	白飯 こんにやく じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん	えだまめ しょうが ねぎ ごぼう だいこん	841 30.2
29	月		カレーうどん お魚ナゲット ツナとひじきのサラダ	豚小間 なると ツナ お魚ナゲット	牛乳 ひじき	地粉うどん 片栗粉	白絞油 おろしドレソツグ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	831 33.9
30	火		わかめご飯 豚肉とレバーのごまだれ 漬け物 じゃがいもの味噌汁	豚モモ 味噌 豚レバー 高野豆腐	牛乳	わかめご飯 片栗粉 じゃがいも	白絞油 すりごま	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん きゅうり	798 33.2

給食回数 19回 ※食材入荷等の都合により、献立の変更をすることがあります。ご了承ください。