



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	
30	金		ポークカレーライス 大豆とごぼうの甘辛揚げ 手作り福神漬け アイス	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	白飯 薄力粉 砂糖 じゃがいも アイス	米糠油 白絞油	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんにく	952 27.3
防災の日献立			コッペパン ジャム すいとん	焼き竹輪 たまご	牛乳 あおのり ひじき	ジャパパン 薄力粉 片栗粉	マーガリン 黒ごま 白絞油	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 冷凍みかん	912 30.1
2	月		竹輪の石垣揚げ 冷凍みかん							
3	火		五目うどん シートピーズパンケーキ 磯の香あえ	鶏胸肉 なると たまご 油揚げ	牛乳 粉チーズ のり じゃこ	地粉うどん 甘納豆 ホットケーキミックス		にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ キャベツ もやし	826 32
4	水		白飯 はんぺんチーズフライ キャベツ 野菜のトマトソース煮 新メニュー かきたま汁	豚肉 絹豆腐 たまご	牛乳	白飯 じゃがいも はんぺんチーズフライ	白絞油	にんじん トマト缶 こまつな	キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	856 33.2
5	木		白飯 四川風麻婆豆腐 春巻き 中華きゅうり	豚挽肉 絹豆腐 味噌 甜麺醤 豆板醤	牛乳	白飯 三温糖 片栗粉 春巻き	米糠油 白絞油 ごま油	にんじん にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ きゅうり	902 28.9
体育祭応援献立			勝つ丼 じゃがいものみそ汁	鶏胸肉 たまご ツナ 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき	白飯 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	白絞油 和風ドレッシング	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	816 34.9
6	金		ヘルシーサラダ							
10	火		タンメン アメリカンドッグ パンサンスー	豚肉 うずら卵 なると フランク	牛乳	ホット中華麺 薄力粉 ホットケーキミックス	白絞油 米糠油 中華ドレッシング	にんじん チゲソース こまつな にら	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが	843 30.5
11	水		白飯 白身魚の南蛮漬け 深谷ねぎ 新メニュー わかめスープ	たら 豚肉 生揚げ 味噌 甜麺醤	牛乳 わかめ	白飯 片栗粉 砂糖	白絞油 ごま油	にんじん こまつな ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	784 33
12	木		コッペパン ソース焼きそば ハムと大根のサラダ つくね 梨	豚肉 ハム つくね	牛乳 あおのり さくらえび	ジャパパン 中華めん	米糠油 柑橘風ドレッシング	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり なし	786 31.9
13	金		わかめご飯 豚肉と高野豆腐のドレッシング 大根のみそ汁 温野菜	豚肉 豚レバー 高野豆腐 厚揚げ 味噌	牛乳	わかめご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	白絞油 ごま 米糠油 和風ドレッシング	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり だいこん キャベツ	811 29.1
17	火		みぞれうどん ひじき入り厚焼き玉子 ポテトのザッパリサラダ	油揚げ なると 鶏肉 厚焼き玉子	牛乳 チーズ	地粉うどん 砂糖 じゃがいも	ジャパパン トリス	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん 干し椎茸 きくらげ ねぎ	770 32
18	水		きな粉揚げパン ワンタンスープ ツナと野菜のサラダ 元氣ヨーグルト	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳	ツイストパン 砂糖 ワンタン	白絞油 しそドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	810 28.9
お月見献立			白飯 カレーポテトコロッケ 大豆の磯煮 月見汁	コロッケ 大豆 鶏肉 さつまあげ たまご	牛乳 ひじき	白飯 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白玉団子	米糠油 白絞油	にんじん いんげん こまつな	ねぎ	810 24.5
19	木									
20	金		さんまの蒲焼き 切り干し大根の入り煮 野菜碗	さんま 焼き竹輪 油揚げ 絹豆腐 味噌	牛乳	白飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	白絞油 米糠油	にんじん いんげん こまつな	しょうが ねぎ 干し椎茸 ごぼう 切り干しだいこん だいこん	870 28
24	火		白飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもの金平煮 豆腐のみそ汁	鮭 絹豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 チーズ	白飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	白絞油 米糠油 マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう グリーンピース ポッカレモン	865 36.7
25	水		ハンバーガー 野菜コンソメスープ ジャガイモとコーンの炒め煮	ハンバーグ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	子どもパン 砂糖 じゃがいも	バター 米糠油	にんじん こまつな	たまねぎ 切り マッシュルーム きくらげ コーン	805 33.2
26	木		白飯 豚肉と切干大根のキムチ炒め 揚げ餃子 五目スープ	豚肉 豆板醤 生揚げ 絹豆腐 たまご	牛乳	白飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま 白絞油	にら にんじん	しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ 切り干しだいこん 白菜キムチ	808 27.5
27	金		白飯 肉じゃが シシャモフライ 温野菜	豚肉 さつま揚げ	牛乳 シシャモフライ	白飯 じゃがいも こんにゃく	米糠油 白絞油 おろしドレッシング	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	885 32
30	月		ごま味噌ラーメン 焼売 春雨サラダ	豚挽肉 味噌 しゅうまい	牛乳	ホット中華麺 緑豆はるさめ	米糠油 ごま ジャパパン ドレ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし きむらぎ ねぎ	801 31.7

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