

日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価	
	主食	牛乳	体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー	
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質	
3 (月)	にくみそどん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	618	
			肉みそ丼の具	ぶたミンチ	★たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが		こめあぶら いりごま さとう でんぷん
			すまし汁	とうふ、くわかめ	えのきだけ ねぎ		
4 (火)	コッペパン	牛乳	ツナポテトのマヨチーズ焼き	おおふくめめ ツナ チーズ とうにゅう	★たまねぎ パセリ	644	
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	にんじん ★たまねぎ キャベツ	★じゃがいも こめあぶら	
						コッペパン いちごジャム	
5 (水)	ドライカレー	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	661	
			ドライカレー	ひよこめめ ぶたミンチ	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく		こめあぶら
			ワンタンスープ	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし		ワンタン
6 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	623	
			ししゃものから揚げ	ししゃも			こめあぶら でんぷん
			キャベツのつるつる炒め	ベーコン	キャベツ いら		こめあぶら マロニー さとう
7 (金)	ごはん	牛乳	かきたま汁	たまご とうふ、わかめ	にんじん ねぎ	23.4	
			ちくわのチーズいそべあげ	ちくわ あおりの こなチーズ		こめ	
			こまつな炒め	ツナ	こまつな もやし にんじん	こめあぶら さとう すりごま	
10 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	625	
			さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら	レモン		
			ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ	にんじん		こめあぶら さとう
11 (火)	ミルクパン	牛乳	卵スープ	たまご かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	27.6	
			豆のミネストローネ	おおふくめめ ベーコン	にんにく ★たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトかん	ミルクパン	
			カントリーポテト	こなチーズ		★じゃがいも こめあぶら	
12 (水)	チキンカレー	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	686	
			チキンカレー	とりにく だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん セロリー		★じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん		
13 (木)	わかめごはん	牛乳	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ	575	
			筑前煮	とりにく こんにやく ちくわ なまあげ	たけのこ ごぼう にんじん グリンピース		こめあぶら さとう
			もやしのカレーソテー		もやし パセリ		こめあぶら
14 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	651	
			魚の竜田揚げ	さば	しょうが		でんぷん こめあぶら
			豚もやし炒め	ぶたにく	もやし いら		こめあぶら
17 (月)	わかめごはん	牛乳	切干大根とわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ	きりぼしだいこん ★たまねぎ	26.6	
			じゃが芋のあんかけ	ぶたミンチ	ピーマン にんじん ★たまねぎ ほししいたけ しょうが	★じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	
			もやしとツナのソテー	ツナ	にんじん もやし	さとう こめあぶら	
18 (火)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	597	
			ポテトチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ひよこめめ	★たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		★じゃがいも こめあぶら こむぎこ バター
			ナポリタン風炒め	ウインナー	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ピーマン		こめあぶら
19 (水)	うめじやごごはん	牛乳	ぎゅうにゅう しらすぼし		うめぼし	643	
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが		こめ いりごま
			みそ汁	わかめ	キャベツ ★たまねぎ にんじん		でんぷん こめあぶら
20 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	599	
			八宝菜	ぶたにく えび	しょうが ★たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ		こめあぶら でんぷん
			大豆のいそ煮	だいたい ひじき			さとう
21 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	604	
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ			こむぎこ コーンスターチ こめあぶら
			夏野菜のみそ炒め	ぶたにく	★なす ピーマン にんにく		ごまあぶら さとう こめあぶら
24 (月)	ごはん	牛乳	すまし汁	とうふ	えのきだけ ねぎ	24.2	
			かしわの甘辛煮	とりにく	しょうが	こめ	
			きゅうりの中華炒め		しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	
25 (火)	バターパン	牛乳	みそ汁	あぶらあげ	★たまねぎ	27.1	
			ぎゅうにゅう			バターパン	
			ポークビーンズ	だいたい ぶたにく	★たまねぎ にんじん	★じゃがいも こめあぶら さとう	
26 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	678	
			野菜炒め		キャベツ にんじん もやし いら		こめあぶら
							こめ げんまい
27 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	589	
			麻婆なす	ぶたミンチ	★なす ★たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら にんにく しょうが		こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん
			じゃこのカレー風味あげ	たづくり あおりの			こむぎこ こめあぶら
28 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう たこ		ほししいたけ にんじん	21.3	
			かしわの照焼き	とりにく	しょうが にんにく		こめ
			みそ汁	とうふ わかめ	ねぎ ★たまねぎ		さとう いりごま
29 (土)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	579	
			切干大根とじゃがいもの煮物	ぶたにく こんにやく	きりぼしだいこん にんじん		★じゃがいも こめあぶら さとう
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン いら		こめあぶら さとう
30 (日)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	656	
			水無月	あまなっとう			こむぎこ しょうしんこ さとう

★は地元産食材が納入される予定です。

※食材は天候等により変更となる場合があります。