

日	曜	献立名	主要材料			エネルギー Kcal			日	曜	献立名	主要材料			エネルギー Kcal		
			体を作るもとなる	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g				体を作るもとなる	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
			赤	緑	黄	小学校	中学校	幼稚園				赤	緑	黄	小学校	中学校	幼稚園
1	水	たご飯 けんちん汁 酢の物	たご 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう だいこん もやし ねぎ きくらげ かぼちゃ コーン たまねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ チンゲンさい ゴーヤ	米 砂糖 こんにやく はだか麦粉 米粉 油	632	773	515	17	金	メロンパン かきたま汁 ボイル野菜	牛乳 卵 豆腐 鶏肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー たけのこ	パン でんぷん 油 メロンパンの皮 じゃがいも 米粉 青りんごゼリー	657	819	550
2	木	白ご飯 なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 春巻き	なす しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	米 油 砂糖 春雨 ごま ごま油	669	837	539	20	月	五穀ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーのカラフルあえ	牛乳 豚肉 大豆	しめじ かぼちゃ なす トマト たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ コーン ズッキーニ	米 油 黒砂糖 砂糖 ごま油 五穀米	681	846	536
3	金	もち麦パン チャウダー タンドリーチキン フレンチサラダ	牛乳 ベーコン えび ほたて 牛乳 豆乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが レモン レタス きゅうり 小松菜 長ねぎ	パン もち麦 砂糖 じゃがいも 油	653	820	529	21	火	プリンセスサリー米ライス むぎむぎスープ 青菜のナッツあえ	牛乳 ベーコン 牛肉	だいこん チンゲンさい ブロッコリー たまねぎ にんじん きくらげ にんにく りんご 小松菜 キャベツ	米 プリンセスサリー米 もち麦 水あめ 砂糖 カシューナッツ	677	855	506
6	月	はだか麦ご飯 東温汁 ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ おからパウダー ぶり ちりめん	もやし 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ	米 はだか麦 もち麦粉 米粉 砂糖	673	816	522	22	水	コッペパン ジュリアンヌスープ しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンさい きくらげ ブロッコリー キャベツ きゅうり たけのこ パセリ	パン マカロニ ごま油 油 砂糖 黒豆きなこクリーム	617	754	547
7	火	とうもろこしご飯 そうめん汁 シャキシャキあえ	牛乳 卵 ハンバーグ 大豆	えのき茸 たまねぎ ねぎ れんこん にんじん えだまめ きゅうり コーン	米 そうめん 油 アーモンド 砂糖 ごま油 セタゼリー	668	822	542	27	月	はだか麦ご飯 親子丼 こまつなのおひたし	牛乳 鶏肉 卵 いわしの梅煮	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	米 はだか麦 砂糖	658	830	465
8	水	コッペパン チリコンカン 青じそドレッシングサラダ	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 ベーコン チーズマヨソース	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト ビューレー ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 油 じゃがいも 青じそドレッシング	661	842	515	28	火	白ご飯 ひつつみ 三色あえ	牛乳 油揚げ 豚肉	だいこん もやし にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ 小松菜	米 米粉 でんぷん あぶら 砂糖 もち麦粉	622	778	478
9	木	白ご飯 ばち汁 ゆで野菜	牛乳 油揚げ 牛肉 卵	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 ふしめん 小麦粉 パン粉 油	663	829	504	29	水	コッペパン ミネストローネ すだちドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鮭	たまねぎ かぼちゃ きゅうり ズッキーニ セロリ パセリ コーン ねぎ キャベツ トマト にんじん すだち	パン マカロニ マヨネーズ 砂糖 サラダ油	666	807	514
10	金	しおごうじパン 冷やしそうめん もやしの炒め物	牛乳 卵 ロースハム 平天 大豆 ホキ あおのり	きゅうり 干しいたけ にんじん ピーマン もやし キャベツ オクラ	パン そうめん 砂糖 米粉 でんぷん 油	688	848	538	30	木	中華風混ぜご飯 わかめスープ ナムル	豚肉 こんぶ 牛乳 焼き豚 わかめ とうふ 小煮干し あおのり だいたいヨーグルト	しめじ にんじん きくらげ 干しいたけ ねぎ えだまめ きゅうり 小松菜 干したけのこ えのき茸 たまねぎ 小松菜 きくらげ たけのこ	米 もち米 油 砂糖 ごま油 カシューナッツ	641	831	468
13	月	白ご飯 みそ汁 小松菜とじゃこの和え物	牛乳 油揚げ 豆腐 牛肉 豚肉 ちりめん みそ	たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんにく りんご 小松菜 チンゲンサイ たけのこ	米 油 砂糖	665	816	520	31	金	コッペパン 冷やしうどん 冷凍洋ナシのコンポート	牛乳 錦糸卵 かまぼこ 大豆 ウインナー	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ コーン ピーマン かぼちゃ 西洋ナシ	パン うどん はだか麦粉 米粉 油	674	828	548
14	火	キムチご飯 中華スープ 小松菜のナムル	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 すり身 ちりめん 大豆 おからパウダー	にんじん キムチ チンゲンさい きくらげ 長ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ 小松菜 キャベツ	米 油 ビーフン ごま油 米粉 砂糖 油 ごま	646	808	490									
15	水	はだかむぎこパン 洋風煮込み ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー たい ひじき	エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ バジル にんにく きゅうり コーン	パン じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油	674	813	541									
16	木	白ご飯 切り干し大根の旨煮 きゅうりと油揚げの酢の物	牛乳 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ しそひじき みそ	切り干し大根 にんじん ごぼう えだまめ なす たまねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こんにやく さとう 米粉 でんぷん 油 砂糖	652	818	501									

考えてみませんか おやつ!

水分ほきゅうは
おすずもぎゅうや
水が麦茶で

時間を決めて 量を決めて 栄養も考えて

※献立表示のお知らせ※ 献立表日付の項目に、下記のマークが入ってる日は特別メニューです。
○全国の郷土料理 ♥行事食 ☆旬の献立

【保護者の皆さまへ】食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。都合により、材料や献立が変更になることがあります。