

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしきをととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
18金	ごはん	○		米			794
	あげ焼売		シューマイ	てんぷら粉, あぶら			
	味噌汁		とうふ, 煮干し, みそ	こんにゃく	たまねぎ, 人参, はくさい		
	豚となすのピリ辛炒め		ぶた肉		なす, ピーマン, しょうが	トウバンジャン, 焼肉のたれ	
	さがみかん				みかん		
21月	ごはん	○		米			796
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ	さとう, かたくり粉	きくらげ, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	とり団子のスープ		みつぜとり団子	はるさめ	たまねぎ, 人参, チンゲンサイ, しいたけ	ガラスープ, しょうゆ	
	ほうれん草の浸し		油あげ	さとう	ほうれんそう, にんじん, もやし	だし, しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
22火	ごはん	○		米			785
	メバルのからあげ		めばる	かたくり粉, あぶら		塩こうじ	
	麻婆豆腐 (マーボーとうふ)		ひき肉, 豚ひき肉, とうふ, みそ	さとう	たけのこ, にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	白菜の昆布和え		塩昆布		はくさい, 人参, きゅうり		
	有明味付け海苔		のり				
23水	ひじき ご飯	○	ひき肉, 油あげ, ひじき	米, さとう	にんじん	だし, しょうゆ	793
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉			しょうが焼きのたれ	
	コーン卵スープ		卵	かたくり粉	たまねぎ, 人参, コーン, クリームコーン, きくらげ, こまつな	ガラスープ, しお	
	里芋の青のり和え		あおのり	さといも, こんにゃく, さとう		しょうゆ, だし	
24木	ごはん	○		米			829
	ピザロール・カレーロール		ピザロール、カレーロール	あぶら			
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも, こんにゃく, さとう	たまねぎ, 人参, たけのこ, いんげん	だし, しょうゆ	
	切干大根サラダ			ごまドレッシング	きりぼしだいこん, にんじん, きゅうり		
25金	大豆団子ミートスパティ	○	ひき肉, 大豆ボール	スパゲティ, あぶら, さとう	たまねぎ, 人参, トマトピューレ, にんにく	ケチャップ, コンソメ	831
	野菜コロッケ			あぶら	野菜コロッケ		
	ブロッコリーさっぱり和え		ツナ	コールスロードレッシング	ブロッコリー, キャベツ, れんこん		
28月	ごはん	○		米			853
	佐賀県産の鶏からあげ		有明とり肉	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	豚汁		ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ	里芋	だいこん, 人参, ごぼう, こまつな		
	春雨サラダ		卵	はるさめ, ごまドレッシング	きゅうり, キャベツ		
29火	ごはん	○		米			828
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	とりすき		とり肉, とうふ	こんにゃく, さとう	たまねぎ, 人参, はくさい	しょうゆ	
	ジャーマンポテト		ウィンナー, あおのり	じゃがいも, あぶら	たまねぎ	塩こしょう	
	チーズ		チーズ				
30水	ごはん	○		米			796
	ポークカレー		ぶた肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, れんこん, トマトピューレ	カレールウ	
	ちくわの揚げ			てんぷら粉, あぶら			
	コールスローサラダ			マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, コーン, 野菜ミックス		
31木	ごはん	○		米			823
	ハンバーグ		ハンバーグ				
	かぼちゃシチュー		とり肉, だいず, 牛乳		かぼちゃ, たまねぎ, 人参, コーン, ブロッコリー	シチュールウ	
	れんこんひじき炒め		ひじき, 油あげ	さとう	れんこん, 人参	だし, しょうゆ	



★はし、スプーンは持ってきてください。
★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。
★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
★米は、佐賀県令和5年産「夢しずく」です。