

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 からだのちようしをもとにする 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
20 木	ごはん	○		米			824
	春巻き			あぶら	春巻き		
	肉吸うどん		牛肉、とうふ	うどん	たまねぎ	だし、しょうゆ、みりん	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		
21 金	ごはん	○		米			821
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	豚汁		ぶたにく、厚あげ、みそ	こんにやく、さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	だし	
	小松菜ともやしナムル			ごま、ごま油	ごまつな、もやし、にんじん	ガラスープ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
25 火	ごはん	○		米			839
	ハンバーグデミソースかけ		ハンバーグ		たまねぎ	デミグラスソース	
	クリームシチュー		とり肉、脱脂粉乳、牛乳	じゃがいも	たまねぎ、コーン、にんじん、はくさい、ブロッコリー	コンソメ、シチュールウ	
	スパゲティ			スパゲティ	キャベツ	塩こしょう	
26 水	和風バリエア	○	えび、いか	米	マッシュルーム、たまねぎ、にんにく	しょうゆ、だし	787
	魚のレモン焼		白身魚	レモン焼きオイル			
	トマトスープ		だいず、ベーコン	マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、トマトソース	コンソメ、しお	
	フライドポテト			じゃが芋、あぶら			
27 木	ごはん	○		米			776
	とんかつ		豚肉	てんぷら粉、パン粉、あぶら		しお	
	くずし豆腐のごま汁		とうふ、煮ぼし、みそ	さといも、ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん		
	人参しりしり		ツナ	中華ドレッシング	にんじん、はくさい		
28 金	ごはん	○		米			838
	佐賀県産の鶏からあげ		鶏肉	かたくり粉、あぶら	しょうが	塩こうじ	
	春雨卵スープ		卵	はるさめ、あぶら、ごま油	きくらげ、たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、こまつな、しいたけ	ガラスープ、しお	
	きんぴら		くきわかめ、油あげ	さとう	ごぼう、にんじん	だし、しょうゆ	
1 月	ごはん	○		米			786
	さばのカレー煮		さばの和風カレー煮				
	厚揚げとじゃが芋煮		ぶたにく、厚あげ	じゃがいも、こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ	だし、しょうゆ	
	白菜の昆布和え		塩こんぶ		はくさい、きゅうり		
2 火	さつま芋ごはん	○	とり肉、油あげ	米、さつまいも、さとう	にんじん	だし、しょうゆ	789
	ちゃんぽんスープ		ぶたにく、天ぷら、牛乳	めん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、ちんげんさい、コーン	ガラスープ、ちゃんぽんスープ	
	ちくわの磯辺あげ		ちくわ、あおのり	てんぷら粉、あぶら			
	わかめのごま和え		わかめ	ごま油、ごま	きゅうり、にんじん	ガラスープ、しお	

★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、佐賀県産「夢しずく」です

★食材変更により年度途中で食材のアレルゲン変更があります