

日	献立名 こんだて めい	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー kcal
17 木	ごはん	○		米			787
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	味噌汁		とうふ、わかめ、煮ぼし、みそ		たまねぎ、にんじん、ちんげんさい		
	金平ごぼう		うすあげ、まわかめ	こんにやく、さとう、ごま油	ごぼう、にんじん	だし、しょうゆ	
	とうもろこし				とうもろこし		
18 金	ごはん	○		米			797
	春巻き			春巻き、あぶら			
	マーボーなす		含びき肉、みそ	油、さとう、かたくり粉	なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ、ガラスープ	
	れんこんサラダ			マヨネーズ、ごま、さとう	れんこん、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ	
24 木	わかめごはん	○	ワカメごはんの素	米			794
	鶏のバジルソース焼き		とり肉			バジルソース	
	かきたま汁		卵	かたくり粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、きくらげ、ちんげんさい	ガラスープ、しお	
	野菜ソテー		ウィンナー	油	ごまつな、キャベツ、ピーマン	塩こしょう	
25 金	ごはん	○		米			795
	鮭の野菜カツ		しゃけの野菜カツ	油			
	キャベツとトマトのスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、トマトピューレ、にんにく	塩、コンソメ	
	ピーマンツナ和え		ツナ	玉葱、ごま油	ピーマン、きゅうり、にんじん		
28 月	ごはん	○		米			786
	ぎょうざの磯辺揚げ		ぎょうざ、青のり	てんぷら粉、油			
	クリームスープ		とり肉、大豆、牛乳		たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、ブロッコリー、コーン	コンソメ、シチュールウ	
	オクラとひじき煮		かまぼこ、ひじき	さとう	オクラ、はくさい	しょうゆ、だし	
29 火	ごはん	○		米			819
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ	さとう、かたくり粉		しょうゆ、だし	
	ナポリタン炒め		ウィンナー	じゃがいも、油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	ケチャップ、コンソメ	
	わかめとハムの和え物		わかめ、ハム	和風ドレッシング	きゅうり、オクラ		
30 水	ごはん	○		米			781
	アジフライ		あじ	てんぷら粉、パン粉、あぶら		しお	
	チゲスープ		ぶた肉、とうふ、煮ぼし、みそ	ごま油	白菜、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら	キムチの素	
	大根サラダ		ツナ	コールスロードレッシング	大根、にんじん、きゅうり		
	チーズ			チーズ			
1 木	ナン	○		ナン			782
	ウィンナー		ウィンナー				
	キーマカレー		含びき肉		たまねぎ、にんじん、れんこん、トマトピューレ	カレールウ、コンソメ	
	野菜ソテー			油	カリフラワー、枝豆、ブロッコリー	塩こしょう	
2 金	ごはん	○		米			797
	チキンナゲット		チキンナゲット	油			
	春雨卵スープ		たまご	はるさめ	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、きくらげ	ガラスープ、しお	
	切干大根煮		大豆、うすあげ	こんにやく、さとう	切り干し大根、にんじん、れんこん	しょうゆ、だし	
	シュークリーム			シュークリーム			

★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