

にち 日 よう 曜	こんだつひ 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
17 金	ごはん	ごはん、強化米				588	27.1	290
	牛乳		牛乳			主食のごはんやパンなどは、私たちの体温やからだを動かすときの力になる食べ物です。主食をきちんと食べないと、からだに力がはいりません。おかずだけでなく、主食のごはんやパンもしっかり食べるようにしましょう。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖、なたね油	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	春雨サラダ	春雨、上白糖、ごま油	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	殺物酢、しょうゆ、食塩			
20 月	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し	627	21.6	278
	ハッシュドポークライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、にんにく、カットトマト	ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ	ごまドレッシング	ロースハム	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン				
21 火	ごはん	ごはん、強化米			水	651	26.9	369
	牛乳		牛乳			みなさんは、よくかんで食べていますか。よくかむことによって消化吸収がよくなります。また、虫歯の予防や、丈夫なあごをつくる、頭の働きを活発にする、など、いいことがあります。よくかんで食べましょう。		
	さわらの竜田揚げ	かたくり粉、サラダ油、三温糖	さわら	しょうが	酒、しょうゆ、みりん			
	磯あえ	三温糖	青のり	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
22 水	けんちん汁	こんにゃく、さいとも(冷凍)	鶏肉、豆腐、米みそ	だいごん、にんじん、葉ねぎ、ごぼう	煮干し	624	23.6	364
	ごはん	ごはん、強化米						
	牛乳		牛乳					
	牛肉と野菜のみそ炒め	三温糖、こんにゃく	牛肉、厚揚げ、赤みそ、米みそ	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、みりん、りんごビュレ、テンメンジャン			
23 木	中華スープ		豚肉	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、エのきたけ、きくらげ	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	648	24.0	403
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
	コッペパン (小)	コッペパン、なたね油、三温糖	きな粉(大豆)		食塩			
	きなご揚げパン (中)		牛乳					
24 金	牛乳		牛乳			577	22.1	282
	オムレツ		オムレツ (卵)					
	野菜ソテー	なたね油	ウインナー	キャベツ、コーン、こまつな、にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう			
	ラビオリスープ		ラビオリ	はくさい、玉葱、にんじん	バゼリ(乾)、がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう			
27 月	きんぴらごはん	ごはん、強化米、三温糖、ごま油	豚肉	ごぼう、スライスれんこん、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、食塩、みりん	585	21.0	341
	牛乳		牛乳					
	ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	殺物酢、食塩			
	ビーフン汁	ビーフン	ベーコン	玉葱、もやし、にんじん、こまつな、きくらげ	がらすープポークチキン、しょうゆ、酒、食塩			
代休 (体育大会)								
28 火	ごはん	ごはん、強化米				613	26.1	442
	牛乳		牛乳					
	ちくわの磯辺あげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、青のり					
	ひじきの五目煮	こんにゃく、三温糖	鶏肉、干ひじき	にんじん、ごぼう、枝豆	しょうゆ、みりん			
29 水	すまし汁		豆腐	ほうれんそう、玉葱、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、食塩、粉昆布、かつおだし	602	22.6	322
	ごはん	ごはん、強化米						
	牛乳		牛乳					
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、厚揚げ、かまぼこ	はくさい、もやし、玉葱、たけのこ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯			
30 木	中華あえ	三温糖、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、殺物酢、食塩	630	27.4	378
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
	コッペパン	コッペパン						
	牛乳		牛乳					
31 金	ポイルウインナー		ウインナー			630	27.4	378
	マカロニソテー	マカロニ、なたね油	豚肉	玉葱、ピーマン、にんじん	トマトケチャップ、ソース、赤ワイン、食塩、白こしょう			
	かぼちゃとにんじんのスープ		牛乳、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、玉葱、ソテーオニオン	バゼリ(乾)、かぼちゃビュレ、クリームポタージュ、白ワイン、酒、食塩、白こしょう			
	ごはん	ごはん、強化米						
31 金	牛乳		牛乳			630	27.4	378
	鶏肉の梅肉焼き	三温糖	鶏肉		ねり梅、酒、しょうゆ、みりん			
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、みりん			
	みそ汁		厚揚げ、米みそ	はくさい、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し			