



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1人1食) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
6	木	☺	むぎごはん				精白米 麦		690 23.2 31	
			とりのしおからあげ	鶏肉		にんにく 生姜	砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 油		
			いそかあえ		のり	チンゲン菜 小松菜 もやし	砂糖			
			たまねぎのみそしる	油揚げ みそ		玉ねぎ 人参 いんげん				
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつまいも 砂糖 米粉	油		
7	金	☺	むぎごはん				精白米 麦		658 25.7 36	のぞみ幼 なし
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			コーンしゅうまい	たら 豆腐		コーン 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 水あめ	豚脂		
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油		
			たんなおちゃプリン	卵	牛乳	抹茶	砂糖 水あめ			
10	月	☺	うどん				小麦粉		579 24.9 31	
			わふうつけじる	豚肉 油揚げ		干し椎茸 ごぼう 人参 ねぎ	砂糖			
			とりてん	鶏肉 卵		にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			ごますあえ	ツナ		人参 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま		
			ミニフィッシュ	イワシ			砂糖	ごま		
11	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	601 25.5 33	
			スパニッシュオムレツ	ウィンナー 卵 豆乳 豆腐		玉ねぎ 人参 グリーンピース	砂糖	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン	砂糖			
			やさいのクリームに	鶏肉 豆乳	牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	さつまいも 小麦粉	油 バター		
12	水	☺	むぎごはん				精白米 麦		610 21.5 31	
			キャベツいりつくね	鶏肉 かつお節 えんどう豆		キャベツ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖 澱粉	豚脂		
			チンゲンサイいため	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油		
			じゃがいものみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ 小松菜	じゃが芋			
			かたぬきチーズ		チーズ					
13	木	☺	むぎごはん				精白米 麦		635 24.2 27	
			ハヤシライスのご	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリーンピース	ハヤシルウ	油		
			だいすとツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	油		
			オレンジ			オレンジ				
14	金	☺	たけのこごはん	油揚げ		たけのこ 人参 枝豆	精白米 もち米		615 27.3 31	大仁中なし
			サケのしおやき	塩鮭						
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参				
			とうふのすましじる	豆腐		えのき 小松菜 ねぎ	手まり麩			
			パインクレープ	豆乳		パイナップル	砂糖 米粉 水あめ	油		
17	月	☺	むぎごはん				精白米 麦		613 23.2 26	大仁中なし
			イカのカレーあげ	イカ			コーンスターチ 片栗粉 カレー粉	油		
			ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
			けんちんじる	豆腐 油揚げ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油		
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ	油		



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
18	火		こくとうしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	646 29.0 31	大仁中 田京幼 なし
			なすのグラタン	豚肉	チーズ	なす にんにく 玉ねぎ 人参 マツ シュルーム トマト	片栗粉	油			
			チキンサラダ	鶏肉		きゅうり キャベツ	砂糖	油			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ	マカロニ				
			りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご	砂糖				
19	水		むぎごはん				精白米 麦		600 26.4 26		
			サバのにつけ	サバ		生姜	砂糖				
			ごもくきんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま			
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	南瓜 しめじ					
20	木		チャーハン	焼き豚		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コー ン グリーンピース	精白米 麦	油 ごま油	601 20.5 36		
			はるまき	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖	油			
			ちゅうかサラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
			たまごスープ	豆腐 ベーコン 卵		ほうれん草	片栗粉				
21	金		むぎごはん				精白米 麦		629 24.1 26		
			ぶたのしょうがやき	豚肉		生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	油			
			いもバターじょうゆ				じゃが芋	バター			
			やさいのみそしる	みそ		しめじ キャベツ 小松菜 ねぎ					
			しずおかおちゃケーキ	豆乳		抹茶	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油			
24	月		なめし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		587 25.6 23		
			とりのピリからやき	鶏肉		豆板醤		ごま油			
			ちくさあえ	油揚げ		しらたき 小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま油			
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ いんげん					
			バナナ			バナナ					
25	火		せわりロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	679 24.6 38		
			ツナサンドのぐ	ツナ		きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし 枝豆	砂糖	ごま			
			ミネストローネ	豚肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油			
26	水		給食なし								
27	木		むぎごはん				精白米 麦		646 23.6 28		
			きびなごフライ	きびなご			パン粉 精白米 小麦粉	ごま 油			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 人参					
			とんじる	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 人参 大根 葉ねぎ	里芋				
			ブルーベリータルト	豆乳		ブルーベリー	砂糖 米粉 水あめ	ショートニング 油			
28	金		むぎごはん				精白米 麦		669 20.1 30		
			チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			うめシロップゼリー	ゼラチン	寒天	梅 みかん	砂糖				
31	月		むぎごはん				精白米 麦		668 23.7 25	大仁北小 なし	
			はっぼうさい	豚肉 イカ	うずら卵	生姜 にんにく だけのこ 人参 キャベツ 干し椎茸	片栗粉	油			
			だいがくいも				さつま芋 砂糖 片栗粉 油	水あめ ごま			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

