

献立名		材料名			栄養量				
日	曜日	主食	牛乳	料理名	血や肉をつくるもの (あか)	熱や力になるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー (キロカロリー)	たん白質 (グラム)
1	金	ごま味うどん		手作りアメリカンドック スティック野菜	牛乳 ぶた肉 ウインナー 油揚げ	地粉うどん 油 ホットケーキミックス ごま ごま油 和風ドレッシング	にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり 生したけ もやし 大根	663	24.7
4	月	ごはん		ハンバーグおろしソース 夏野菜カレーそぼろ炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 鶏と豚のハンバーグ 豆腐 みそ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 大根 えのきたけ レモン果汁 ナス ピーマン 赤ピーマン 小松菜 しょうが	641	25.3
5	火	食パン イチゴジャム		竹輪の磯辺揚げ すいとん 冷凍みかん	牛乳 とり肉 竹輪 青のり	食パン 油 イチゴジャム 小麦粉 片栗粉	にんじん 長ねぎ 大根 小松菜 冷凍みかん	639	23.4
6	水	ごはん		白身魚のねぎマヨポン焼き こしね汁 切干大根の炒り煮 チーズでカルシウム	牛乳 ぶた肉 たら 竹輪 あさり 油揚げ 豆腐 チーズ	ごはん 油 砂糖 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	にんじん 長ねぎ 切干大根 さやいんげん 干しいたけ	599	26.3
7	木	チキントマト カレーライス		大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	牛乳 とり肉 チーズ 大豆	ごはん 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ ナス ピーマン トマト缶 きゅうり 大根 にんにく しょうが	673	23.7
8	金	しょうゆ ラーメン		揚げぎょうざ ピリ辛野菜炒め	牛乳 ぶた肉 なると 生揚げ ぎょうざ	中華めん 油	にんじん 長ねぎ もやし メンマ キクラゲ 小松菜 しょうが ホールコーン キャベツ	625	24.6
11	月	ごはん コバトン ふりかけ		家常豆腐 ゆでブロッコリー 中華スープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ ベーコン わかめ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ キクラゲ 干しいたけ たけのこ ピーマン ブロッコリー 長ねぎ にんにく しょうが	635	23.7
12	火	黒パン		ソース焼きそば 肉団子の甘辛煮 フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 鶏と豚のミートボール 青のり	黒パン 油 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 ぶどうゼリー なしゼリー	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	633	24.0
13	水	ごはん		肉じゃがのトマト煮 厚焼き玉子 磯の香あえ	牛乳 ぶた肉 厚焼き玉子 のり	ごはん オリーブ油 じゃがいも 砂糖 和風ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ むき枝豆 キャベツ ほうれん草 トマト缶 にんにく	645	25.0
14	木	ごはん		サバのソース焼き 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 サバ みそ 大豆 ひじき さつまいも揚げ あさり わかめ	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん しょうが	671	26.9
15	金	うま塩 鶏うどん		大豆かき揚げ ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 大豆 たまご わかめ	地粉うどん 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ えのきたけ ごぼう キャベツ しょうが きゅうり 長ねぎ	669	22.9
19	火	子供パン スライス		かぼちゃとさつま芋のコロッケ 枝豆サラダ わんたんスープ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	子供パン 油 ウェーブワンタン かぼちゃとさつま芋のコロッケ ソイドレッシング	にんじん 長ねぎ むき枝豆 キャベツ もやし には	645	23.8
20	水	ごはん		鶏肉のカレー香味焼き キャベツのペペロンチーノ にはの玉子とじスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 たまご	ごはん オリーブ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ キャベツ ホールコーン には にんにく	622	27.3
21	木	ごはん		アジフライ 鶏肉と春雨の炒め物 生揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 アジフライ 生揚げ みそ	ごはん 油 春雨 ごま油	にんじん 長ねぎ もやし には たけのこ キクラゲ 小松菜 しょうが	640	26.5
22	金	キムチ入り ごまみそ ラーメン		大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ	中華めん 油 春雨 ごま ごま油 片栗粉 フルクワ体 ト 砂糖 中華ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし メンマ 白菜キムチ きゅうり キャベツ には にんにく しょうが	684	24.4
25	月	ごはん		鶏肉とかぼちゃのオレンジソース おひたし 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 とり肉 豚レバー 豆腐 わかめ みそ かつお節	ごはん 油 砂糖 片栗粉	にんじん 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 キャベツ 大根 オレンジジュース	644	25.2
26	火	コッペ型 バターロール		スラッピージョー 温野菜 野菜玉子スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン たまご	コッペ型バターロール じゃがいも 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ホールコーン 小松菜 にんにく しょうが	570	26.4
27	水	手作り ソース カツ丼		磯の香あえ なめこ汁	牛乳 とり肉 のり 豆腐 みそ	ごはん 油 パン粉 砂糖 小麦粉	にんじん 長ねぎ なめこ ほうれん草 キャベツ 小松菜	658	28.0
28	木	三色そぼろ ごはん		きゅうりと大根のピリツと漬け 秋のみそ汁	牛乳 とり肉 たまご みそ	ごはん 油 さつまいも 砂糖	にんじん 長ねぎ きゅうり 大根 ほうれん草 しめじ グリーンピース しょうが	603	23.8
29	金	けんちん うどん		お好み焼き 花野菜サラダ お月見団子	牛乳 とり肉 豆腐 お好み焼き きな粉	地粉うどん 油 さといも こんにゃく 白玉だんご 砂糖 塩ドレッシング	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 ブロッコリー カリフラワー	677	23.6
給食回数		20回			平均栄養量		642	25.0	
		※物品購入の都合により献立を変更することがあります。			基準栄養量		650	21~33	

