



日	曜	献立名	主な食品	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	マーボー丼	米 麦 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 切干だいこん 長ねぎ しいたけ にら みそ 三温糖 しょうゆ ラー油 豆板醤 ごま油 なたね油 でん粉	616	28.0	19.3
		春雨サラダ	春雨 もやし 人参 きゅうり しょうゆ 三温糖 ごま油			
2	木	中華おこわ	もち米 焼き豚 人参 たけのこ 切干だいこん しいたけ たもぎ茸 ごま油 しょうゆ	625	33.6	17.9
		鯉の照り焼き	かつお しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖			
7	火	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし しょうゆ 三温糖 ごま	774	27.3	35.6
		鯖の竜田丼	米 麦 さば でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ			
8	水	みそけんちん	豆腐 こんにゃく 人参 ごぼう 大根 里芋 長ねぎ 小松菜 みそ なたね油	604	32.6	21.3
		小松菜とじゃこのチャーハン	米 麦 なたね油 ごま油 しょうゆ 鶏肉 ちりめんじゃこ 小松菜 卵			
9	木	肉団子のスープ	豆腐 豚肉 切干だいこん しょうが でん粉 もやし キャベツ 人参 長ネギ ほうれんそう しいたけ 春雨 しょうゆ ごま油	730	28.6	31.7
		ココアあげパン	コッパパン (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳) なたね油 三温糖 きな粉 ココア			
10	金	クリームシチュー	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ベーコン なたね油 小麦粉 バター 牛乳 チーズ クリーム カリーノケール	604	27.1	18.9
		親子丼	米 麦 卵 でん粉 玉ねぎ 人参 鶏肉 しいたけ なたね油 三温糖 しょうゆ 小松菜			
13	月	切干だいこんのみそ汁	切干だいこん 人参 長ねぎ 油あげ 小松菜 みそ ごま油	674	30.3	23.2
		スパゲティミートソース	スパゲティ なたね油 鶏肉 玉ねぎ 人参 切干だいこん しょうが にんにく トマト ウスターソース (りんご 大豆) しょうゆ 薄力粉 チーズ			
14	火	アスパラサラダ	アスパラガス キャベツ 人参 ツナ しょうゆ 三温糖 ごま油 なたね油 玉ねぎ	630	26.6	20.4
		カリカリ梅とじゃこのごはん	米 麦 梅 ちりめんじゃこ ごま			
15	水	具だくさんみそ汁	玉ねぎ 人参 じゃがいも なめこ ほうれんそう 油揚げ みそ	708	31.9	30.9
		厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ 鶏肉 玉ねぎ なたね油 三温糖 しょうゆ でん粉			
16	木	カレービーンズドック	コッパパン (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳) 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ 切干だいこん なたね油 中濃ソース (りんご、大豆) ウスターソース (りんご、大豆) チーズ パン粉	600	26.1	18.7
		パンキンポタージュ	玉ねぎ ベーコン かぼちゃ バター 小麦粉 牛乳 なたね油 クリーム パセリ			
17	金	和風ハンバーグステーキ丼	米 麦 しょうゆ ごま 青のり 豆腐 鶏肉 豚肉 切干だいこん 玉ねぎ なたね油 パン粉 卵 三温糖 大根	701	33.3	28.7
		海草サラダ	海草ミックス キャベツ 人参 なたね油 ごま油 三温糖 しょうゆ ごま			
20	月	塩ラーメン	中華麺 豚肉 人参 もやし キャベツ わかめ コーン なたね油 しょうが にんにく しょうゆ ごま油 バター	634	29.5	17.8
		鶏のからあげ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ でん粉 なたね油			
21	火	鶏そぼろ丼	米 麦 しょうが 人参 なたね油 鶏肉 三温糖 しょうゆ 卵 ごま、小松菜	684	30.2	24.9
		じゃがいものごまあえ	じゃがいも 小松菜 しょうゆ 三温糖 ごま			
22	水	ヨーグルト	ヨーグルト さとう クリーム 寒天	804	26.5	28.1
		こぎつねずし	米 麦 三温糖 油あげ 人参 鶏肉 しょうゆ ごま のり			
23	木	鰯の磯フライ	あじ 小麦粉 卵 ごま 青のり パン粉 なたね油、中濃ソース (りんご、大豆)	608	31.8	18.3
		塩だれキャベツ	キャベツ 人参 もやし 塩こんぶ 三温糖 ごま油			
24	金	のむヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	620	25.3	21.9
		かつカレー	米 麦 鶏肉 にんにく しょうが じゃがいも 人参 玉ねぎ りんご トマト ウスターソース (りんご、大豆) しょうゆ 小麦粉 なたね油 豚肉 小麦粉 卵 パン粉			
27	月	鶏ごぼうごはん	米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 こんぶ なたね油 三温糖 しょうゆ 小松菜	598	23.8	22.7
		魚のサイコロあげ	まぐろ しょうゆ でん粉 なたね油 三温糖			
28	火	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう キャベツ しょうゆ かつおぶし ごま	622	31.5	20.5
		担々めん	中華麺 しょうが にんにく 豚肉 人参 切干だいこん しいたけ なたね油 長ねぎ 小松菜 しょうゆ 三温糖 てんめんじゃん 豆板醤 ごま ラー油 でん粉			
29	水	小松菜サラダ	小松菜 きゅうり キャベツ なたね油 三温糖 レモン しょうゆ ツナ	598	23.2	18.7
		五目ごはん	米 麦 鶏肉 油あげ しいたけ 人参 切干だいこん 小松菜 三温糖 しょうゆ なたね油			
30	木	ほっけのからあげ	ほっけ でん粉 なたね油	611	29.6	17.5
		ピリ辛きゅうり	きゅうり しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油			
31	金	のむヨーグルト	砂糖 ヨーグルト クリーム	730	30.4	29.8
		アスパラとソーセージのスパゲティ	スパゲティ なたね油 レバー入りウインナー アスパラガス 玉ねぎ たもぎ茸 しめじ にんにく バター しょうゆ			
31	金	鶏肉のピザソース	鶏肉 しょうが にんにく でん粉 なたね油 玉ねぎ トマト 切干だいこん 三温糖	598	23.2	18.7
		鶏肉のおろし丼	米 麦 鶏肉 しょうが でん粉 なたね油 玉ねぎ こんにゃく しょうゆ 大根 三温糖 ごま 小松菜			
31	金	わかめとじゃこのごはん	米 麦 わかめ ちりめんじゃこ ごま	730	30.4	29.8
		チキンカツ	鶏肉 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース (りんご、大豆)			
31	金	小松菜と春雨のごま和え	小松菜 キャベツ 人参 春雨 しょうゆ 三温糖 ごま	730	30.4	29.8
		カレーピラフ	米 麦 レバー入りウインナー いか 人参 玉ねぎ たもぎ茸 にんにく 小松菜 なたね油 バター			
31	金	魚のトマトソースあえ	まぐろ しょうが でん粉 なたね油 玉ねぎ 切干だいこん カリーノケール にんにく トマト 三温糖 豆乳	730	30.4	29.8
		野菜ゼリー	人参 みかん果汁 砂糖			

*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
*だしやスープは、かつおぶし、こんぶ、とんこつ、とりがら、野菜からとっています。
*裏面も御覧ください。

お願い 給食費の引き落とし日は、毎月5日です。前日までに、口座残高の御確認をお願いします。