

日	曜	献立名	使用材料			1人1日 - kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
25	火	牛乳	揚げパン	ミルクパン 油 さとう		574	17.1	
			カレーシチュー	豚肉	じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう			たまねぎ にんじん グリンピース
			メロン					メロン
26	水	牛乳	ごはん	米		642	21.2	
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	油 さとう ごま油 かたくり粉			たまねぎ にんじん たけのこ いら 干しいたけ
			もずくスープ	とり肉 もずく	さとう			にんじん こまつな ながねぎ 干しいたけ
			バナナ					バナナ
27	木	牛乳	冷やしきつねうどん	うどん さとう		655	26.3	
			ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも たまご 青のり	小麦粉 油			
			じゃがいものカレー炒め	豚肉	じゃがいも 油			たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン
			梨					梨
28	金	牛乳	キムチチャーハン	豚肉 たまご	米 油 ごま油	618	20.9	
			ビーフンスープ	とり肉	ビーフン かたくり粉			たけのこ にんじん キャベツ こまつな
			さつまいもと大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも かたくり粉 油 さとう ごま			
31	月	牛乳	ごはん	米		620	25.0	
			いかの竜田揚げ	いか	かたくり粉 油			
			ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ 大豆	こんにゃく 油 さとう			にんじん
			けんちん汁	豚肉 豆腐	じゃがいも こんにゃく			だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ
			オレンジ					オレンジ
1	火	牛乳	セサミトースト		食パン バター ごま はちみつ	594	19.7	
			ビーンズコロッケ	白いんげん豆 豚肉 たまご	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉			たまねぎ キャベツ にんじん
			根菜スープ	とり肉				たまねぎ れんこん だいこん にんじん ごぼう こまつな
			ぶどうゼリー	寒天	さとう			ぶどうジュース
2	水	牛乳	ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油	618	23.7	
			メルルーサの野菜あんかけ	メルルーサ	かたくり粉 油			にんじん たまねぎ ピーマン
			こふきいも		じゃがいも			
			すまし汁	豆腐 わかめ				しめじ こまつな
3	木	牛乳	ごはん	米		621	23.0	
			とり肉のケチャップ焼き	とり肉	かたくり粉			
			海藻サラダ	わかめ 茎わかめ	油 さとう ごま油			もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ
			野菜スープ	豚肉 ベーコン	さとう			たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
4	金	牛乳	焼豚チャーハン	焼豚	米 油 ごま油	609	21.8	
			こまつなときのこのスープ					ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース
7	月	牛乳	スイートポテト	牛乳 生クリーム たまご	さつまいも さとう バター	683	20.7	
			ごはん	米				
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも 油 さとう かたくり粉			にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 さとう			きゅうり キャベツ もやし にんじん
8	火	牛乳	フルーツミックス		さとう	639	23.3	
			ミートサンド	豚肉 レンズ豆	コッペパン 油 さとう 小麦粉			にんじん たまねぎ マッシュルーム
			たまごスープ	とり肉 ベーコン たまご	かたくり粉			にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ
			ポテトフライ		じゃがいも 油			
9	水	牛乳	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 こんにゃく 油 さとう	584	25.9	
			とり肉の西京焼き	とり肉 白みそ	さとう			
			こまつなと油揚げのおひたし	油揚げ かつお節	さとう			こまつな キャベツ もやし にんじん
			豆腐のすまし汁	豆腐	さとう			ながねぎ こまつな しめじ
10	木	牛乳	スパゲティミートソース	豚肉 チーズ レンズ豆	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	629	26.0	
			もずくスープ	豆腐 もずく				にんじん こまつな ながねぎ 干しいたけ
			黒糖寒天	きな粉 寒天	黒砂糖 さとう			
11	金	牛乳	ごはん	米		645	27.6	
			すすきのから揚げねぎソース	すすき	かたくり粉 油 さとう			ながねぎ
			五色あえ		さとう 油			こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン
14	月	牛乳	けんちん汁	豆腐 豚肉	こんにゃく	674	23.8	
			ごはん	米				
			肉じゃが	豚肉 生揚げ	じゃがいも こんにゃく 油 さとう			にんじん たまねぎ グリンピース 干しいたけ
			わかめサラダ	わかめ	油 さとう ごま油			もやし きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ
15	火	牛乳	ベーコンフランス	ベーコン チーズ	ソフトフランスパン	610	23.6	
			ポークビーンズ	白いんげん豆 豚肉	じゃがいも 油 さとう			たまねぎ
			梨					梨
16	水	牛乳	ごはん	米		648	26.7	
			豆腐ハンバーグきのこソース	豚肉 たまご 豆腐	油 パン粉 ごま油 さとう かたくり粉			たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム
			こまつなと油揚げのおひたし	油揚げ かつお節	さとう			こまつな キャベツ にんじん
			じゃがいものみそ汁	わかめ 赤みそ 白みそ	じゃがいも			たまねぎ こまつな
17	木	牛乳	坦々焼きそば	豚肉 白みそ	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油	616	26.8	
			ナムル		こんにゃく ごま油 さとう ごま			キャベツ たけのこ ながねぎ もやし ピーマン きくらげ パプリカ
			春雨スープ	とり肉	緑豆春雨 ごま油			大豆もやし にんじん こまつな
18	金	牛乳	じゃこごはん	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油	648	29.9	
			いわしの唐揚げ	いわし	かたくり粉 油			
			茎わかめサラダ	茎わかめ	油 さとう			キャベツ もやし にんじん
			キャベツのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ				キャベツ こまつな
23	水	牛乳	さつまいもごはん		米 さつまいも ごま	656	27.7	
			すすきの塩焼き	すすき				
			春雨と野菜のサラダ	とり肉 豆腐	緑豆春雨 油 さとう ごま油			キャベツ もやし にんじん きゅうり
24	木	牛乳	のっぺ汁		さといも こんにゃく かたくり粉	675	28.7	
			あんかけ焼きそば	豚肉 いか かまぼこ うすら卵	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油			たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ チンゲンサイ
			サンラータン	とり肉 たまご	ごま かたくり粉			ながねぎ にんじん もやし トマトジュース チンゲンサイ
			ポテトチップス		じゃがいも 油			
25	金	牛乳	ごはん	米		687	26.9	
			ポークカツ	豚肉 たまご	小麦粉 油 パン粉			
			ごぼうサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油 油 さとう			ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ
			すまし汁	わかめ				しめじ こまつな
29	火	牛乳	ミルクゼリー	牛乳 生クリーム 寒天	さとう	649	22.8	
			ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン 油			たまねぎ ピーマン マッシュルーム
			ポトフ	とり肉 ウィンナー	じゃがいも			たまねぎ にんじん キャベツ
			フレンチサラダ		さとう 油			キャベツ にんじん きゅうり
30	水	牛乳	バナナ			685	29.9	
			栗ごはん		米 栗 ごま			
			ほっけ焼き	ほっけ				
			ごまドレッシングサラダ		さとう 油 ごま			キャベツ にんじん もやし ホールコーン
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		ながねぎ こまつな		

「給食献立表」は、今月よりホームページでお知らせいたします。

※都合により献立を変更する場合があります。