

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

「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。