

日	曜	献立名	使用材料			I補給 - 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			
6	木	牛乳	ごはん	米		633	19.4	
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも かたくり粉 さとう			にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ
			すまし汁		かたくり粉			にんじん しめじ こまつな
			オレンジゼリー	寒天	さとう			オレンジゼリー みかん
7	金	牛乳	ドライカレー	豚肉 レンズ豆	米 油 さとう 小麦粉	にんじん マッシュルーム グリンピース	652	23.8
			コーンサラダ		さとう 油	キャベツ にんじん もやし ホールコーン		
			キャベツのスープ	とり肉 ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん		
			美生柑			美生柑		
10	月	牛乳	五目おこわ	豚肉	米 ごま油 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ	712	30.1
			とり肉の赤みそ焼き	とり肉 赤みそ	さとう			
			もやしのごまあえ		ごま油 ごま さとう	もやし にんじん はくさい こまつな		
			かまぼこのすまし汁	かまぼこ		にんじん こまつな		
11	火	牛乳	ナンツナ焼き	ツナ チーズ	ナン マヨネーズ	たまねぎ パセリ	642	26.7
			ポトフ	とり肉 ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ		
			美生柑			美生柑		
12	水	牛乳	ごはん		米		629	25.5
			かれいの米粉揚げ	カレイ	上新粉 かたくり粉 油 さとう ごま	ながねぎ		
			こんにゃくのおかか煮	かつお節	こんにゃく 油 さとう	たけのこ 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		
			フルーツミックス	さとう	パイン みかん もも			
13	木	牛乳	山菜うどん	とり肉 わかめ かまぼこ	うどん	にんじん たけのこ センマイ 干しいたけ	567	33.8
			かつおの角煮	かつお	かたくり粉 油 さとう			
			ツナと大豆のサラダ	ツナ 大豆	油	キャベツ きゅうり たまねぎ		
			オレンジ		オレンジ			
14	金	牛乳	いかピラフ	いか とり肉 ベーコン	米 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	624	21.1
			ごぼうチップスサラダ		油 さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな ホールコーン		
			じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン ひよこ豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな		
17	月	牛乳	ごはん		米		681	25.3
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	油 さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ たけのこ にんじん たら 干しいたけ		
			中華サラダ	ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		
18	火	牛乳	マーガリンパン		マーガリンパン		699	27.0
			とり肉のバーベキューソース	とり肉	かたくり粉 油 さとう	たまねぎ りんご		
			コーンサラダ	ツナ	油 さとう	ホールコーンにんじん キャベツ もやし		
			ミネストローネスープ	ベーコン	さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース		
19	水	牛乳	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 さとう	にんじん グリンピース	618	29.0
			さわらのごまみそ焼き	さわら 赤みそ 白みそ	さとう ごま			
			五色あえ		さとう 油	こまつな にんじん もやし キャベツ ホールコーン		
			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		
20	木	牛乳	メキシカンライス	豚肉 ウインナー	米 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	661	18.3
			じゃがいものバリバリサラダ	とり肉 生揚げ	じゃがいも 油 さとう	キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		
			根菜スープ	とり肉		れんこん だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな		
			スイートポテト	牛乳 たまご 生クリーム	さつまいも さとう バター			
21	金	牛乳	ごはん		米		634	25.1
			筑前煮	とり肉 生揚げ	じゃがいも こ さとう	にんじん たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん		
			沢煮椀	とり肉 豆腐 油揚げ	さとう	ごぼう にんじん こまつな だいこん		
			美生柑			美生柑		
24	月	牛乳	ごはん		米		625	25.5
			ホキの唐揚げ薬味ソース	ホキ	かたくり粉 油 さとう	ながねぎ		
			こまつなのごまあえ	白みそ	さとう こ	こまつな にんじん もやし		
			のっぺ汁	とり肉 豆腐	じゃがいも かたくり粉	だいこん にんじん ごぼう こまつな		
25	火	牛乳	カレーミートドック	豚肉 レンズ豆	コッパン さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	647	22.3
			コーンスープ	とり肉 ベーコン	かたくり粉	ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース		
			ポテトフライ		じゃがいも 油			
26	水	牛乳	ごはん		米		665	24.3
			豚肉の南蛮煮	豚肉 生揚げ 赤みそ	じゃがいも こん 油 さとう	にんじん ごぼう えだまめ		
27	木	牛乳	わかめサラダ	わかめ	油 ごま油 さとう	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ホールコーン キャベツ	675	24.1
			あんかけ焼きそば	豚肉 いか えび	中華めん ごま油 油 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ キャベツ		
			春雨スープ	とり肉	緑豆春雨 ごま油	にんじん こ ながねぎ		
28	金	牛乳	さつまいもの揚げ団子		さつまいも さとう 白玉粉 油		605	22.2
			わかめごはん	わかめ	米 ごま			
			とり団子のスープ煮	とり肉	緑豆春雨 パン粉 かたくり粉	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ チンゲンサイ		
			ナムル		こんにゃく ごま油 さとう ごま	大豆もやし にんじん こまつな		
31	月	牛乳	グレープフルーツ			グレープフルーツ	646	25.2
			ごはん		米			
			ししゃものカレー揚げ	ししゃも	かたくり粉 油 さとう			
			茎わかめのみそ汁	茎わかめ 豚肉	こんにゃく ごま油 さとう	ごぼう にんじん いんげん		
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ		ながねぎ こまつな しめじ		
オレンジ			オレンジ					

※都合により献立を変更する場合があります。

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。