

8	月	豚肉とごぼうのごはん	○	油揚げ,豚肉,さつま揚げ	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	743 35.0
		さばの塩焼き		さば,塩麴			
		春キャベツのみそ汁		だし昆布,白みそ,赤みそ,冷凍わかめ	じゃがいも	キャベツ,たまねぎ	
		くだもの(金美果)				金美果(柑橘)	
9	火	ご飯	○		米,米粒麦		747 30.1
		新茶のふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,青のり,塩昆布	白いりごま	煎茶	
		新じゃが芋の肉じゃが		豚肉,塩麴,そら豆	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ	
		春雨サラダ		ポークハム	はるさめ(馬鈴薯),三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,小松菜	
10	水	キャロットライスクリームスープかけ	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,しょうが,マッシュルーム水煮	836 28.9
		ツナと野菜のあえ物		乾燥カットわかめ,ツナ水煮	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,生姜	
		冷凍みかん				冷凍みかん	
11	木	きなこ揚げパン	○	きな粉	ショートニング,大豆白絞油,グラニュー糖,砂糖		776 28.1
		鶏ワンタン卵スープ		鶏肉,木綿豆腐,鶏卵	油,ワンタンの皮,でん粉,ごま油	生姜,にんじん,長ねぎ,チンゲンツアイ	
		レモンマリネ			油,砂糖	にんじん,小松菜,キャベツ,レモン	
12	金	醤油ラーメン	○	豚肉,ナルト	生中華麺,ごま油,油,ラード,砂糖	にんにく,生姜,たまねぎ,もやし,ねぎ	715 36.6
		じゃがいもと小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	大豆白絞油,じゃがいも,砂糖		
		キャベツとかぶの香りづけ			三温糖	キャベツ,かぶ,かぶ(葉),生姜	
15	月	シュガートースト	○		食パン,バター,ソフトマーガリン,砂糖,グラニュー糖		830 32.6
		豆とパスタのトマトソース		豚肉,いんげん豆,うずら豆,大豆	油,じゃがいも,三温糖,バター,薄力粉,シエルマカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,本しめじ,キャベツ,生姜,トマト缶詰,トマトピューレ	
		くだもの(カラマンダリン)				カラマンダリン	
16	火	豆腐の中華煮丼	○	豚肉,木綿豆腐,うずら卵水煮	米,米粒麦,油,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,白菜	852 34.4
		鶏ささみスープ		鶏肉ささ身,塩麴	ごま油	生姜,にんじん,たまねぎ,ねぎ,江戸菜	
		スティックポテト			さつま芋,大豆白絞油,砂糖,水あめ		
17	水	焼きうどん	○	豚肉,塩麴,花かつお節	冷凍うどん,油	にんじん,長ねぎ,キャベツ,チンゲンツアイ	740 32.1
		蒸しシューマイ		豚ひき肉,鶏ひき肉,生おから	ごま油,三温糖,でん粉,しゅうまいの皮	たまねぎ,長ねぎ,干し椎茸,しょうが	
		卵わかめスープ		木綿豆腐,鶏卵,乾燥カットわかめ	でん粉,白いりごま	生姜,にんじん,えのきたけ	
18	木	昆布ごはん	○	鶏肉,刻み昆布	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	777 38.5
		ハガツオの唐揚げ		ハガツオ,塩麴	薄力粉,でん粉,大豆白絞油	古根生姜	
		さつま汁		豚肉,木綿豆腐,昆布(だし),赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,さつま芋	大根,にんじん,ねぎ	
19	金	レタスチャーハン	○	豚肉,鶏卵	油,米,米粒麦	生姜,長ねぎ,にんじん,レタス	729 29.3
		汁ビーフン		鶏肉,木綿豆腐	油,ビーフン	生姜,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	
		りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
22	月	ビビンバ	○	豚ひき肉,鶏卵	米,米粒麦,油,砂糖,ごま油,白すりごま,白いりごま	生姜,にんにく,小松菜,もやし,にんじん	812 32.3
		キムチスープ		豚肉,赤みそ	油	生姜,はくさい,けし,えのきたけ,もやし,にら,キャベツ	
		フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	砂糖	パイ缶,黄桃ダイス缶,みかん缶	
23	火	チーズホットドック	○	ウィンナー,ピザ用チーズ	コッペパン,油,砂糖	キャベツ,トマトピューレ	802 37.2
		ヌードルスープ		ベーコン,豚肉	油,じゃがいも,ヌイユ	にんじん,たまねぎ,生姜,キャベツ,パセリ	
		青のり大豆		大豆,青のり	でん粉,油		
24	水	ご飯	○		米,米粒麦		804 35.4
		さわらのねぎ味噌焼き		さわら,赤みそ	砂糖,白すりごま,ごま油	生姜,長ねぎ	
		じゃがいもと卵のマヨ炒め		鶏卵	油,じゃがいも,三温糖,マヨネーズ(卵不使用)	にんじん,パセリ	
		みそ汁		だし昆布,油揚げ,白みそ,赤みそ,乾燥カットわかめ	こんにゃく	にんじん,ごぼう,たまねぎ,大根,小松菜	
25	木	ピリ辛五目あんかけ麺	○	豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華麺,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま,白ねりゴマ,でん粉	生姜,にんにく,長ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ水煮,江戸菜	702 31.0
		もずくと豆腐の中華スープ		もずく,木綿豆腐	ごま油	生姜,にんじん,たまねぎ,万能ねぎ	
		くだもの(メロン)				メロン	
26	金	青菜とじゃこのごはん	○	ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油	小松菜	757 37.2
		豚肉の生姜焼き		豚肉	油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,生姜	
		芋団子汁		だし昆布,油揚げ,白みそ,赤みそ,乾燥カットわかめ	じゃがいも,でん粉	だいこん,本しめじ,長ねぎ	
29	月	ツナとトマトのパスタ	○	ウィンナー,ツナ水煮	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖,バター,油,薄力粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト缶詰,生姜,トマトピューレ	859 30.0
		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		生姜,キャベツ,にんじん,チンゲンツアイ	
		抹茶蒸しパン		鶏卵,調理用牛乳	薄力粉,三温糖,バター,チョコチップ	抹茶	
30	火	焼き鳥ごはん	○	鶏肉,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,三温糖,油,砂糖	長ねぎ	768 31.5
		ごま和え			砂糖,白ねりゴマ,白いりごま,白すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,えのきたけ	
		田舎汁		だし昆布,厚揚げ	こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう	
31	水	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		740 35.5
		煮込み風ハンバーグ		豚ひき肉,木綿豆腐,調理用牛乳	油,パン粉,薄力粉,バター,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトジュース	
		人参ドレッシングサラダ			油,砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
		コーンと野菜のスープ		ベーコン	じゃがいも	生姜,ホーロー,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	

※食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。