

7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	古根生姜,にんにく,小松菜,もやし,にんじん	788 30.7
	わかめスープ		乾燥カットわかめ	白いりごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,長ねぎ	
	米粉きな粉蒸しパン		きな粉,豆乳	米粉,砂糖,こめサラダ油		
8火	ごまトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,白すりごま,白ねりゴマ,グラニュー糖,砂糖		821 26.1
	かぼちゃのシチュー		豚肉,調理用牛乳,無調整豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,かぼちゃ,パセリ	
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉ささ身,塩麹	砂糖,ごま油,白すりごま,白いりごま	もやし,きゅうり,にんじん	
	オレンジ				オレンジ	
9水	ご飯	○		米,米粒麦		861 27.4
	なすと豚肉の甘酢がらめ		豚肉,塩麹	ごま油,大豆白絞油,じゃがいも,でん粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,ピーマン,なす,万能ねぎ	
	油揚げとキャベツのみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		キャベツ,長ねぎ	
	菊花ゼリー 		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	りんごジュース,きくの花	
10木	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,砂糖,油,バター,小麦粉	にんにく,茹りん,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,トマト缶詰	856 39.3
	ひよこ豆サラダ		ポークハム,ひよこまめ(乾)	油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	
	たまごスープ		鶏卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,小松菜	
11金	磯おこわ	○	鶏肉,干ひじき(乾),刻み昆布,油揚げ	米,もち米,つきこんにゃく,砂糖	にんじん	772 31.7
	ししゃもと竹輪のチヂミ 磯辺揚げ		焼き竹輪,棒チーズ,ししゃも,鶏卵,青のり	小麦粉,大豆白絞油		
	野菜のりんご酢和え			三温糖,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	
	みそ汁		昆布(だし),赤みそ,白みそ,乾燥カットわかめ		大根,えのきたけ,さやいんげん	
14月	ごはん	○		米,米粒麦		746 27.8
	豚肉とじゃがいものうま煮		豚肉	油,こんにゃく,焼き豆腐(車豆腐),砂糖,大豆白絞油,じゃがいも	古根生姜,ごぼう,にんじん,さやいんげん	
	油揚げ入りなめたけ和え		油揚げ		もやし,キャベツ,小松菜,えのきたけ	
15火	チャーハン	○	豚肉,塩麹,鶏卵	油,米,米粒麦,砂糖	長ねぎ,たまねぎ,にんじん	708 32.4
	ナムル			ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	もやし,にんじん,小松菜	
	中華スープ		鶏肉,木綿豆腐,乾燥カットわかめ	ごま油	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,古根生姜,長ねぎ	
	ぶどう				巨峰(ぶどう)	
16水	ご飯	○		米,米粒麦		704 39.7
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節,かつお節粉,ちりめんじゃこ,青のり	砂糖,白いりごま		
	魚のごまみそ焼き		ホキ,赤みそ,白みそ	砂糖,白すりごま,でん粉	古根生姜	
	五目金平		豚肉,大豆	油,じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖,ごま油,白いりごま	ごぼう,さやいんげん	
	すまし汁		昆布(だし),かまぼこ,乾燥カットわかめ		にんじん,えのきたけ,長ねぎ	
17木	ガパオ風ひき肉かけご飯	○	豚ひき肉,大豆	米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,でん粉	古根生姜,にんにく,たけのこ水煮,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にんじん,たまねぎ,パプリカ	726 32.4
	もやしの甘酢和え			三温糖,ごま油,白すりごま	もやし,にんじん,きゅうり	
	鶏ささみとしめじのスープ		鶏肉ささ身	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,本しめじ,長ねぎ,キャベツ	
	梨				梨	
18金	ココア揚げパン	○	ビュアココア	ショートニング,バター,大豆白絞油,砂糖,グラニュー糖		782 37.4
	じゃこわかめサラダ		ちりめんじゃこ,乾燥かつわかめ	大豆白絞油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ,りんご	
	肉団子スープ		鶏ひき肉,鶏卵,白みそ	生パン粉,じゃがいも	長ねぎ,古根生姜,にんじん,本しめじ,たまねぎ,キャベツ,古根生姜	
24木	里芋ごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,さといも,砂糖	にんじん,さやいんげん	722 34.4
	にら卵焼き		豚ひき肉,鶏卵	油,砂糖	長ねぎ,たまねぎ,にら	
	辛子和え				にんじん,もやし,小松菜	
	豆腐のすまし汁		昆布(だし),木綿豆腐,乾燥カットわかめ		にんじん,えのきたけ	
25金	カレーうどん	○	昆布(だし)豚肉,ナルト	冷凍うどん,油,小麦粉,でん粉	たまねぎ,にんじん,長ねぎ	702 29.0
	磯和え		きざみのり,かつお節粉,かつお節		小松菜,にんじん,キャベツ,もやし	
	お月見団子(みたらし) 		絹ごし豆腐	白玉粉,砂糖,でん粉		
28月	ガーリックトースト	○		ソフトマース,ソフトマーガリン,バター	にんにく	767 31.8
	豆とパスタのトマトシチュー		ピーマン,豚肉角切り,金時豆(乾),白いんげん豆(乾)	油,バター,小麦粉,砂糖,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマト缶詰,マッシュルーム水煮,キャベツ	
	ツナコーンサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーグライ)	油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,小松菜,ホールコーン,たまねぎ	
29火	焼きおにぎり	○	かつお節粉,かつお節	米,米粒麦,ごま油		734 30.6
	ひじき焼きおにぎり		干ひじき(乾),油揚げ	米,米粒麦,大豆白絞油,砂糖	にんじん	
	キャベツと豚肉の生姜焼き		豚肉	油,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,古根生姜	
	けんちん汁		昆布(だし),鶏肉,油揚げ,焼き豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	
30水	ソースカツ丼	○	鶏肉切り身	米,米粒麦,小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油,砂糖		767 33.0
	キャベツと小松菜の炒めもの			油,ごま油	にんじん,キャベツ,小松菜	
	高野豆腐のみそ汁		昆布(だし),油揚げ,高野豆腐,麦みそ		にんじん,たまねぎ,本しめじ,大根	
	青切りみかん				青切みかん	

* 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。