

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	中華おこわ	○	豚肉	米, 麦, もち米, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, だけのこ, 干し椎茸, さやいんげん	736 kcal
	魚とちくわのお茶の葉揚げ		ホキ, 焼き竹輪	小麦粉, 油		28.1 g
	春雨スープ		鶏肉, かまぼこ	はるさめ, ごま油	にんじん, もやし, 白菜, ねぎ, チンゲンツアイ, しょうが	21.1 g
	★端午の節句&八十八夜 献立★					2.9 g
7月	鶏そぼろ丼	○	鶏肉, 鶏卵	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, さやいんげん	798 kcal
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ, もやし, 小松菜, にんじん	35.0 g
	ごまみそ汁		豆腐, みそ	じゃがいも, ごま, ねりごま	にんじん, 大根, えのきたけ, ねぎ	23.6 g
						2.9 g
10月	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, 白菜, キムチ	781 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油, じゃがいも, でん粉		26.7 g
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ	ごま	しょうが, にんじん, もやし	27.1 g
						2.5 g
11月	ごはん	○		米, 麦		728 kcal
	鮭の照り焼き		鮭	砂糖, でん粉	しょうが	35.3 g
	筑前煮		鶏肉	油, こんにゃく, さといも, 砂糖	にんじん, ごぼう, だけのこ, さやいんげん	18.8 g
	みそ汁		厚揚げ, みそ, わかめ		たまねぎ, 大根, えのきたけ	2.6 g
12月	ガーリックトースト	○	粉チーズ	食パン, バター	にんにく, パセリ	779 kcal
	春野菜のシチュー		鶏肉, 牛乳, 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, しょうが, ホールコーン, アスパラガス	28.7 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆, ハム	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	35.5 g
						3.0 g
13月	豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, しらす, 砂糖, でん粉	しょうが, ごぼう, にんじん, たまねぎ, ねぎ	772 kcal
	さつまいものけんちん汁		鶏肉, 豆腐	ごま油, こんにゃく, さつまいも	にんじん, 大根, 小松菜	28.3 g
	果物 (メロン)				メロン	21.5 g
						2.0 g
14月	スパゲティペスカトーレ	○	ベーコン, いか, えび	スパゲティ, 油, オリーブ油, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト, トマトピューレ, ビーマン	879 kcal
	コーンサラダ		クリームチーズ, 生クリーム, フレーンヨーグルト, 鶏卵	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	31.8 g
	チーズケーキ			砂糖, 小麦粉	レモン	36.0 g
						2.6 g
17月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 麦, ごま		829 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉, 高野豆腐	油, つきこんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん	30.7 g
	みそ汁		油揚げ, みそ		大根, 白菜, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	23.6 g
						2.8 g
18月	チリビーンズコッペサンド	○	豚肉, 大豆, チーズ	コッペパン, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトピューレ	764 kcal
	チキンポトフ		ベーコン, 鶏肉	油, じゃがいも	セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	32.2 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん(缶), 桃(缶), バインアップル(缶)	28.8 g
						3.0 g
19月	ひじきごはん	○	鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん, 干し椎茸	781 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, 青のり	小麦粉, 油		31.9 g
	ごま和え			ごま, 砂糖, ねりごま	にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜	25.8 g
	呉汁		豆腐, 大豆, 豆乳, みそ	こんにゃく, さつまいも	にんじん, 大根, ねぎ	2.9 g
20月	チンジャオロース焼きそば	○	豚肉	中華麺, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, だけのこ, たまねぎ, 干し椎茸, ねぎ, ビーマン, 赤ビーマン	722 kcal
	卵入り中華スープ		豆腐, 鶏卵, わかめ	でん粉	しょうが, もやし, えのきたけ	30.3 g
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	23.9 g
						3.3 g
21月	チキンピラフ	○	鶏肉	米, 麦, 油, バター	たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, ビーマン, 赤ビーマン	763 kcal
	サモサ★		豚肉, ひよこ豆	じゃがいも, 油, 小麦粉, ぎょうざの皮	たまねぎ, にんじん	22.2 g
	トマトスープ		ベーコン	油	にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールトマト, キャベツ, パセリ	26.7 g
	★インドの料理★					2.5 g
24月	ごはん	○		米, 麦		746 kcal
	切り干し大根の卵焼き		鶏肉, 鶏卵	油, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, 切干し大根, 万能ねぎ	29.6 g
	こんにゃくのピリリ煮			油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう, さやいんげん	20.7 g
	みそ汁		豆腐, みそ		たまねぎ, 白菜, えのきたけ, 小松菜	2.5 g
25月	ちゃんぽん麺★	○	豚肉, えび, いか, なると, 牛乳	ちゃんぽん麺, 油, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, もやし, チンゲンツアイ	765 kcal
	お豆かりんとう		大豆, 豆乳	さつまいも, でん粉, 油, 砂糖		32.9 g
	野菜のごましょうゆ和え			ごま, 砂糖	にんじん, 白菜, 小松菜, きゅうり	25.5 g
	★長崎県の郷土料理★					2.2 g
26月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		795 kcal
	ポテトと鶏肉のグラタン		鶏肉, 牛乳, チーズ	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, しょうが, パセリ	30.6 g
	卵とキャベツのスープ		鶏卵	でん粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ	30.6 g
	果物 (清美オレンジ)				清美オレンジ	2.9 g
27月	ごはん	○		米, 麦		708 kcal
	さばのみそ煮		鯖, みそ	砂糖, でん粉	しょうが, ねぎ	31.0 g
	えのき和え				にんじん, キャベツ, もやし, 小松菜, えのきたけ	18.8 g
	あんかけ汁		鶏肉, 豆腐, わかめ	でん粉	にんじん, 大根, ねぎ	2.6 g
28月	カツカレーライス	○	豚肉, 大豆	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 生パン粉, ソフトパン粉	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん	896 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油, ごま油, 砂糖, ごま	にんじん, キャベツ, きゅうり	35.4 g
	果物 (小玉すいか)				小玉すいか	25.5 g
	★運動会応援 献立★					2.9 g

※献立は学校行事や食材料の都合により、変更する場合があります。

※31日は運動会の振替休日のため、給食はありません。