

給食目標:好き嫌いなく食べよう

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1 水	鮭ときこのクリームスパゲッティ	○	タンドリーチキンサラダ	ベーコン(短冊),生鮭,★調理用牛乳, ★牛乳,鶏肉(角切り)	スパゲッティ,サラダ油,サラダ油, 小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが, えのきたけ,しめじ,エリンギ,キャベツ, もやし,きゅうり,ホールコーン	575 kcal 27.0 g
2 木	ごはん	○	ヤンニョムチキン キャベツとコーンのサラダ 豆腐と卵のスープ	★牛乳,鶏肉切り身,豚肉(小間),豆腐, ★鶏卵	米,麦,でん粉,小麦粉,揚げ油,ごま油, 三温糖,白いりごま,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん, ホールコーン,小松菜,たまねぎ, たけのこ(水煮),干しいたけ,もやし	627 kcal 25.3 g
3 金	ごはん なめたけ	○	じゃがいものうま煮 油揚げ入りごま和え	★牛乳,鶏肉(角切り),焼き竹輪,削り節, 油揚げ	米,麦,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも, 白すりごま	えのきたけ,しょうが,ごぼう,たけのこ, にんじん,さやいんげん,もやし,キャベツ, 小松菜	564 kcal 21.8 g
6 月	高野豆腐のそぼろ丼 中秋の名月(十五夜)	○	白菜と油揚げのみそ汁 みたらしだんご	鶏肉(挽肉),高野豆腐(きざみ),★牛乳, 削り節,油揚げ,赤みそ,豆腐	米,麦,油,砂糖,白玉粉,米粉,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ, グリンピース(冷凍),はくさい,えのきたけ, 小松菜	539 kcal 22.7 g
7 火	ごはん	○	焼き魚 きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	★牛乳,鯖文化干し,さつま揚げ,削り節, 油揚げ	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油, 白いりごま,さつまいも	にんじん,ごぼう,さやいんげん,たまねぎ, えのきたけ,小松菜	579 kcal 22.2 g
8 水	豚キムチ丼	○	わかめスープ 豆乳きなこプリン	豚肉(小間),★牛乳,カットわかめ, きな粉,調製豆乳	米,麦,油,三温糖,白いりごま,ごま油, 緑豆はるさめ,でん粉,砂糖,黒砂糖	にんにく,たまねぎ,えのきたけ,にら, もやし,はくさいキムチ漬,しょうが, にんじん,キャベツ,ねぎ	554 kcal 20.5 g
9 木	じゃこわかめごはん	○	ふくさ卵 薬味ソースサラダ 大根と油揚げのみそ汁	★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ, ★牛乳,鶏肉(挽肉),干ひじき,★鶏卵, 削り節,油揚げ	米,麦,白いりごま,油,砂糖,ごま油, サラダ油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ, キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン, ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん, えのきたけ,小松菜	547 kcal 25.6 g
10 金	カレーミートドック	○	にんじンドレッシングサラダ チャウダー	豚肉(挽肉),大豆,★ピザ用チーズ, ★牛乳,ベーコン(短冊),ウィンナー, 鶏肉(小間),★調理用牛乳	★無塩パン,油,★バター,小麦粉, サラダ油,砂糖,じゃがいも,米粉, シエルマカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, レモン汁,しょうが	587 kcal 24.8 g
14 火	けんちんうどん	○	レバーとポテトの甘辛あえ くだもの(みかん)	鶏肉(角切り),厚削り節,油揚げ, ★牛乳,豚レバー	うどん,油,さといも,つきこんにゃく, ごま油,でん粉,揚げ油,じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ, しょうが,ピーマン,みかん	569 kcal 24.1 g
15 水	赤飯 70周年 お祝い献立	○	筑前煮 魚の香味焼き ごまあえ 紅白ゼリー	★牛乳,削り節,鶏肉(小間),ホキ, ★乳酸菌飲料	アルファ化赤飯,黒いりごま,油, こんにゃく,じゃがいも,砂糖,ごま油, 三温糖,白ねりごま,白すりごま	しょうが,にんじん,ごぼう, たけのこ(水煮),れんこん,干しいたけ, にんにく,ねぎ,もやし,キャベツ, 小松菜,アロラジュース	572 kcal 24.7 g
16 木	ホイコーロー丼	○	大根とわかめのスープ くだもの(りんご)	豚肉(小間),★牛乳,鶏肉(小間), カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんじん,たけのこ,ねぎ,キャベツ, ピーマン,にんにく,しょうが,たまねぎ, だいこん,しめじ,小松菜,りんご	514 kcal 19.9 g
17 金	パセリライスのチリコンカンかけ	○	バジルドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚肉(挽肉),大豆,★牛乳, ★プレーンヨーグルト	米,麦,サラダ油,砂糖,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, きゅうり,キャベツ,もやし,ホールコーン, みかん缶,パインアップル缶	532 kcal 18.9 g
20 月	ごはん	○	おから入りハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁	★牛乳,豚肉(挽肉),おから,かつお節, 削り節,油揚げ	米,麦,サラダ油,じゃがいも,でん粉,砂糖	たまねぎ,だいこん,レモン汁,キャベツ, もやし,にんじん,えのきたけ,小松菜,ねぎ	540 kcal 23.0 g
21 火	あんかけ焼きそば	○	揚げぎょうざ	豚肉,鶏がら,★牛乳,豚肉(挽肉),大豆	蒸し中華麺,油,でん粉,ごま油, 小麦粉,ぎょうざの皮,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たけのこ,たまねぎ, キャベツ,チンゲンサイ,はくさい,ねぎ,にら	529 kcal 22.4 g
22 水	チキンカレーライス	○	コーンサラダ	鶏肉(角切り),レンズまめ(乾),★牛乳	米,麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,ホールコーン	558 kcal 18.0 g
23 木	ガーリックトースト	○	豆とパスタのトマトシチュー フレンチサラダ	★牛乳,ベーコン(短冊),豚肉(小間), いんげん豆	★胚芽食パン,ソフトマーガリン,油, じゃがいも,サラダ油,★バター,小麦粉, マカロニ,サラダ油,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが, ★ホールトマト缶,グリンピース(冷凍), キャベツ,きゅうり	575 kcal 22.4 g
24 金	ごはん	○	メンチカツ 白菜の甘酢あえ みそ汁	★牛乳,豚肉(挽肉),豆腐(絞り),昆布, 削り節,油揚げ,豆腐,カットわかめ	米,麦,小麦粉,ソフトパン粉,油,砂糖, ごま油	たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ	627 kcal 24.0 g
27 月	さつまいもごはん	○	ホキの香味焼き 切干し大根とツナのサラダ 豚汁	★牛乳,ホキ,ツナ缶(水煮),削り節, 豚肉(小間),油揚げ,豆腐	米,麦,さつまいも,黒いりごま,ごま油, サラダ油,こんにゃく	にんにく,しょうが,ねぎ,切干し大根, キャベツ,きゅうり,レモン汁,ごぼう, にんじん,だいこん,ねぎ	538 kcal 25.4 g
28 火	大豆のかき揚げ丼	○	田舎汁	大豆,干ひじき,削り節,★牛乳,豆腐, 赤みそ	米,麦,小麦粉,でん粉,油,砂糖, こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,しめじ,ねぎ	578 kcal 17.4 g
29 水	アラビアータ風ミートスパゲティ	○	コールスローサラダ くだもの(みかん)	豚肉(挽肉),大豆,★牛乳	スパゲッティ,サラダ油,サラダ油,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, ★ダイスタマト缶,キャベツ,ホールコーン, みかん	558 kcal 23.9 g
30 木	もちきびごはん	○	いがぐり揚げ 海藻サラダ みそ汁	★牛乳,たらすりみ,鶏肉(挽肉),豆腐, 海藻サラダ,削り節,油揚げ,赤みそ	米,きび,砂糖,ソフトパン粉,そうめん,油, ごま油,白いりごま	しょうが,たまねぎ,干しいたけ, キャベツ,きゅうり,にんじん,はくさい, えのきたけ	542 kcal 21.0 g
31 金	丸パン	○	かぼちゃクロック かぶの米粉シチュー ボイルキャベツ	★牛乳,豚肉(挽肉),調製豆乳,鶏肉,鶏 がら	★丸パン,油,ポテトパウダー,小麦粉,生 パン粉,ソフトパン粉,揚げ油,じゃがいも, 上新粉	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, マッシュルーム,しょうが,かぶ,キャベツ	588 kcal 22.9 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

*アレルギー食品には★を表示しています。