


実施日	献立名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)		おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)		おもにエネルギー のもとなる食品 (黄色のグループ)		調味料	栄養価					
		ホキ	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	米	砂糖		油	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
										kcal	g	mg		
1 (月)	ごはん		牛乳			米								
	さかなのマヨネーズやき	ホキ	スキムミルク	たまねぎ	マヨネーズ	酒 塩 ヲヨク								
	ひじきのいために みそしる	角天	ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖 ごま油	みりん 醤油				615	23.5	336		
2 (火)	きつねごはん	豚肉	油あげ 牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	米 砂糖	油	塩 酢 みりん 醤油						
	きんぴらつくね	鶏肉		にんじん	ごぼう しょうが	砂糖		みりん 醤油 塩 ヲヨク				741	25.8	302
	やさいのごまドレあえ わかめうどん	鶏肉	かまぼこ わかめ	ねぎ	たまねぎ	うどん		煮干し(だし) 酒 塩 醤油						
3 (水)	ドライカレー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが	米 黒砂糖	バター	加-粉 酒 塩 ヲヨク						
	スコッチエッグ	卵	牛肉 豚肉		たまねぎ レタス きゅうり	パン粉 小麦粉	油	塩 卵黄				637	22.5	284
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	パセリ たまねぎ キャベツ	じゃが芋	油	卵黄 ヲヨク 塩 ヲヨク						
4 (木)	ごはん		牛乳			米								
	いわししょうがに しそこんぶあえ	いわし		にんじん	しょうが もやし キャベツ	片栗粉 砂糖		みりん 醤油 塩				662	24.9	386
	やさいのにももの	豚肉	厚揚げ	アスパラガス	たまねぎ こんにゃく ごぼう	じゃが芋 砂糖	ごま油	みりん 酒 醤油						
5 (金)	むぎごはん		牛乳			米 麦								
	ハヤシライス	牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース		バター	デミタラソース クレープ				706	24.2	330
	トッピングサラダ てづくりみかんゼリー			にんじん	キャベツ レタス きゅうり	じゃが芋 砂糖	油	塩 酢 醤油						
8 (月)	ごはん		牛乳			米								
	てづくりシューマイ	豚肉			たまねぎ きくらげ	片栗粉 シューマイ皮	砂糖 ごま油	酒 オイスターソース 塩 ヲヨク				647	24.6	285
	ちゅうかあえ わかめとえのきのスープ	ロースハム	わかめ	チンゲン菜	にんじん きゅうり もやし		ドレッシング							
9 (火)	ごはん		牛乳			米								
	しょうパン					しょうパン								
	タンダーチキン サラダ	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			ケチャップ 醤油 塩 加-粉				576	24.8	300
10 (水)	ごはん		牛乳			米								
	ギョロツケ	白身魚すりみ	ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ	片栗粉 パン粉	油	塩 ヲヨク 加-粉				734	26.2	408
	かみかみナムル マーボーはるさめ			ほうれん草	ねぎ 切干大根 もやし きくらげ にんにく	砂糖	ごま ごま油	醤油						
11 (木)	ごはん		牛乳			米								
	オムレツ	卵	鶏肉		たまねぎ トマト	片栗粉	油	ケチャップ				654	21.9	423
	おなかあえ じゃがいもでんがく	鯉節		にんじん	きゅうり もやし	砂糖		醤油 みりん						
12 (金)	ごはん		牛乳			米								
	さかなのコーンやき	ホキ		パセリ	コーン			マヨネーズ	酒 塩 ヲヨク					
	きゅうりとじゃこのあえもの あつあげのみそしる		ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり レタス もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩				602	24.1	339
15 (月)	ごはん		牛乳			米								
	かわりたまごやき	鶏肉	卵 豆腐	ねぎ	たまねぎ キャベツ	砂糖	油	醤油 塩				671	24.3	330
	かいそうサラダ ごぼうとじゃこのみそに	ツナ	海藻ミックス		レタス きゅうり コーン			ドレッシング						
16 (火)	ごはん		牛乳			米								
	ながさきさううどん	豚肉	えび いか	にんじん	ねぎ たまねぎ もやし キャベツ きくらげ コーン	チャーメン 片栗粉	油	酒 中華スープ 醤油 卵黄				604	26.1	392
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう きゅうり			ドレッシング ごま油						
17 (水)	ごはん		牛乳			米								
	たかなチャーハン	卵	ベーコン	高菜漬け		米	砂糖	ごま ごま油	醤油 塩 ヲヨク					
	あつあげのチリソースに ハムともやしのごますあえ	厚揚げ	豚肉 えび	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	じゃが芋 片栗粉	油	ケチャップ カシューナッツ 卵黄				660	27.9	468
18 (木)	ごはん		牛乳			米								
	あじのなんばんづけ	あじ		にんじん	ピーマン たまねぎ	片栗粉 小麦粉	砂糖 油	酒 塩 酢 醤油				619	25.1	330
	ひじきのいりに うすらたまごのすましじる	牛肉	ひじき	にんじん	えだまめ 切干大根 ごぼう	砂糖	油	酒 みりん 醤油						
19 (金)	ごはん		牛乳			米								
	とりにくのごまあげ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉	片栗粉	黒ごま ごま油	醤油 塩					
	まめまめサラダ じゃがいものみそしる	大豆	ミックス ツナ		きゅうり コーン えだまめ			ドレッシング				725	26.8	303
22 (月)	ごはん		牛乳			米								
	たまごやき	鶏肉	油あげ 牛乳	にんじん	いんげん ごぼう	米	砂糖	油	酒 みりん 醤油 塩					
	しおこんぶあえ うったちじる	昆布	ちりめんじゃこ	にんじん	ほうれん草 キャベツ			ごま油	塩			654	25.6	333
23 (火)	ごはん		牛乳			米								
	こくとうパン	鶏肉	かまぼこ 牛乳			パン	黒砂糖							
	するめのかきあげうどん	油あげ	さきいか 干しえび	ねぎ	にんじん たまねぎ ごぼう	うどん 小麦粉	油	煮干し(だし) 醤油 みりん 塩				575	22.9	407
24 (水)	ごはん		牛乳			米								
	しそとえだまめごはん			赤しそ	えだまめ			塩						
	ツナとやさいのサラダ	ツナ		チンゲンサイ	にんじん ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが	春雨	砂糖	ごま ごま油 う油	醤油 酢			658	25.6	440
25 (木)	ごはん		牛乳			米								
	さかなのあまからあげ	さば				砂糖	片栗粉	油	塩 ヲヨク 酒 みりん 醤油					
	ささみサラダ やさいのうまに	ささみ	わかめ	にんじん	アスパラガス もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油				716	26.2	295

26 (金)	ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう	鰹節 牛乳 海苔		米 砂糖 小麦粉 ごま 油	みりん 塩 醤油	686	22.8	289
	とりにくとカシューナッツのいためもの	鶏肉	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖 かつおナッツ油	醤油 酒 みりん			
	ミニトマト		ミニトマト					
	ワンタンスープ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ	ワンタンの皮	醤油 酒 片栗粉			
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	米		675	24.8	422
	いわしかぼすレモンに	いわし	かぼす レモン	砂糖 水あめ 片栗粉	醤油 みりん 塩			
	こまあえ		ほうれん草 にんじん きゃべつ	砂糖	ごま みりん 醤油			
	かぼちゃのそぼろに 	鶏肉	かぼちゃ にんじん いんげん たまねぎ ごぼう こんにゃく	砂糖 油	みりん 醤油			
30 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう		牛乳	ミルクパン	赤ワイン ソース コショウ	675	26.3	337
	なすのミートスパゲティ	牛肉 豚肉 チーズ	にんじん トマト ユーレ なす たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ 砂糖 油	塩 コショウ ケチャップ			
	アスパラのサラダ	ロースハム	アスパラガス にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ		ドレッシング			
	れいとうみかん		みかん					

★今月は地元の食材「じゃがいも」、「きゅうり」、「たまねぎ」、「アスパラガス」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪