



実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
1 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			836	28.4	370	
	ピピンバ	豚肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ たけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 醤油 豆板醤				
	かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ	チーズ わかめ		かぼちゃ チンゲンサイ			ハーブソース					
2 (火)	いなり寿司	牛乳	牛乳		たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 醤油 塩 ヲシロ	881	32.4	464	
	きんぴらつくね	鶏肉		にんじん	ごぼう しょうが	砂糖	黒ごま	塩 酢 醤油				
	野菜のごまドレあえ うどん	鶏肉 かまぼこ わかめ		アスパラガス にんじん ねぎ	きゅうり コーン		ドレッシング	煮干し(だし)酒 醤油 塩				
3 (水)	ドライカレー	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	米 黒砂糖	バター	加ー粉 酒 塩 ヲシロ	743	25.2	298	
	スコッチエッグ 添え野菜	卵 牛肉 豚肉			たまねぎ レタス きゅうり	パン粉 片栗粉	油	醤油 塩 ヲシロ				
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃが芋	油	オリーブオイル 塩 ヲシロ				
4 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米		ケチャップ トマトソース	735	30.5	295	
	魚のチリソースかけ	ホキ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油	中華スープ 醤油				
	きゅうりのピリ辛あえ 手作り肉団子スープ	豚肉 みそ 卵 スキムミルク		にんじん	きゅうり だいこん しょうが きゃべつ たまねぎ きくらげ もやし	砂糖	ごま油 ラー油	みりん 醤油 醤油 中華スープ 酒 塩 ヲシロ				
5 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			744	26.8	311	
	鶏肉のパプリカ焼き	鶏肉	ヨーグルト			小麦粉	油	塩 ヲシロ 酒 パプリカ				
	アーモンドあえ じゃがいものみそ汁			ほうれん草 にんじん ねぎ	きゃべつ たまねぎ ごぼう	砂糖	アーモンド	みりん 醤油 煮干し(だし)				
8 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			792	29.4	359	
	焼き肉風炒め	豚肉			たまねぎ にんにく	片栗粉	ごま ごま油	酒 みりん 醤油				
	カラフルポテト 厚揚げのみそ汁	ベーコン 厚揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	コーン えだまめ たまねぎ きゃべつ	じゃが芋	バター	焼肉のたれ 塩 ヲシロ 煮干し(だし)				
9 (火)	食パン	牛乳	牛乳			パン			745	31.8	333	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			ケチャップ 醤油 塩 加ー粉				
	サラダ きゃべつのスープ 黒豆きな粉カレー	ロースハム ベーコン きな粉		アスパラガス にんじん にんじん パセリ	きゅうり きゃべつ きゃべつ たまねぎ		ドレッシング バター	塩 醤油 塩 ヲシロ ヲシロ 塩				
10 (水)	★★★『おはし名人メニュー』あじの身をほぐす・ひじきの炒り煮をすくう・うすら卵をつまむなど、はし使いを意識していただきます★★★											
	ごはん	牛乳	牛乳			米			739	29.9	356	
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん ビーマン	たまねぎ	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 酢 醤油				
	ひじきの炒り煮	牛肉	ひじき	にんじん えだまめ	切干大根 ごぼう	砂糖		酒 みりん 醤油				
うすら卵のすまし汁	うすら卵		ほうれん草	たまねぎ きゃべつ			削り節(だし) みりん 醤油 塩					
11 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			784	25.9	472	
	オムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ トマトピューレ	片栗粉	油	ケチャップ				
	おかかあえ じゃがいも田楽	鯉節 豚肉 厚揚げ みそ		こまつな にんじん にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ こんにゃく たけのこ	砂糖	じゃが芋 砂糖	醤油 みりん みりん				
12 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			717	28.2	329	
	魚のコーン焼き	ホキ		パセリ	コーン		マヨネーズ	酒 塩 ヲシロ				
	きゅうりとじゃこのあえもの 大豆のみそ汁		ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	きゅうり レタス もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 煮干し(だし)				
15 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			803	28.6	356	
	変わり卵焼き	鶏肉 卵 豆腐		ねぎ	たまねぎ きゃべつ	砂糖	油	醤油 塩				
	海藻サラダ ごぼうとじゃこのみそ煮	ツナ 豚肉 みそ	海藻ミックス わかめ	にんじん いんげん	レタス きゅうり コーン たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	酒 みりん 醤油				
16 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			822	34.2	456	
	長崎皿うどん	豚肉 えび いか		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ コーン	チャーメン 片栗粉	油	酒 中華スープ ヲシロ 醤油 酢				
	ごぼうサラダ 大豆といりごと芋の甘辛煮	ロースハム 大豆	煮干し	にんじん	ごぼう きゅうり		ドレッシング ごま 油	醤油				
17 (水)	高菜チャーハン	牛乳	牛乳	高菜漬け		米 砂糖	ごま ごま油	醤油 塩 ヲシロ	830	34.2	538	
	厚揚げのチリソース煮	卵 ベーコン 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 かつお節 トマトソース 醤油				
	ハムともやしのごま酢あえ 冷凍みかん	ロースハム			もやし きゅうり たまねぎ みかん	砂糖	ごま	塩 醤油 酢				
18 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			883	31.1	453	
	魚ロック	白身魚すりみ	ひじき	にんじん	たまねぎ きゃべつ	片栗粉 パン粉	油	塩 ヲシロ 加ー粉				
	かみかみナムル 麻婆春雨	豚肉 厚揚げ みそ		ほうれん草 ねぎ にんじん ねぎ	切干大根 もやし きくらげ にんにく なす たまねぎ しょうが	砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 醤油 トマトソース				
19 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			895	34.6	375	
	鶏肉のごま揚げ	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 野菜とキムチのみそ汁	大豆 ミックス ツナ 豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こまつな	きゅうり コーン えだまめ たまねぎ 白菜キムチ	じゃが芋	ドレッシング ごま油	煮干し(だし)				
22 (月)	混ぜごはん	牛乳	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう	米 砂糖	油	酒 みりん 醤油 塩	788	30.6	358	
	卵焼き	卵						削り節・昆布(だし) 塩 みりん 醤油				
	塩昆布あえ うったち汁	豚肉	昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 ねぎ	きゃべつ たまねぎ ごぼう だいこん		ごま油	煮干し(だし)酒 塩 醤油				
23 (火)	黒糖パン	牛乳	牛乳			パン 黒砂糖			778	29.9	473	
	するめのかきあげうどん	鶏肉 かまぼこ 油あげ さきいか 干しえび 卵	わかめ スキムミルク	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				
	和風サラダ			にんじん	きゃべつ もやし コーン	砂糖	ごま	みりん 醤油				
24 (水)	しそと枝豆のご飯	牛乳	牛乳	赤しそ えだまめ		米	油	塩	755	29.9	498	
	ツナと野菜のサラダ	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 ラー油	醤油 酢				
	厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉		にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ しめじ	砂糖 片栗粉	油	みりん 醤油 ヲシロ 中華スープ 豆板醤 塩				
25 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			784	29.3	322	
	魚の甘辛揚げ	さば				砂糖 片栗粉	油	塩 ヲシロ 酒 みりん 醤油				
	ささみサラダ 野菜のうま煮	ささみ 油あげ	わかめ わかめ	にんじん ｱｶｶﾞﾗｽ にんじん かぼちゃ いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	じゃが芋 砂糖	ごま油	酢 醤油 煮干し(だし)みりん 醤油 塩				
26 (金)	ごはん ぶりかけ	牛乳	牛乳			米 砂糖 小麦粉	ごま 油	みりん 塩 醤油	821	26.5	298	
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	加ー粉 ヲシロ	醤油 酒 みりん				
	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 酢				

29 (月)	ごはん	牛乳				米			809	29.3	468
	いわしかぼすレモン煮	いわし			かぼす レモン	砂糖 水あめ 片栗粉		醤油 みりん 塩			
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	きゃべつ	砂糖	ごま	みりん 醤油			
	かぼちゃのそぼろ煮	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	牛乳	牛乳			ミルクパン		赤イソ レース コツメ	918	33.8	370
	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 ユール	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			
	手作りみかんゼリー				みかん果汁	ゼリーの素					

★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♪

