



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	チンゲンサイ	たまねぎ	えのきたけ	春雨			油				酒	醤油	塩	ｺﾝｼﾞﾏ	
2 (火)	いなり寿司	牛乳	牛乳			米	砂糖		黒ごま		塩	酢	醤油					
	きんぴらつくね 野菜のごまドレあえ うどん	鶏肉	わかめ	にんじん	ごぼう	しょうが	きゅうり	コーン		ドレッシング	みりん	醤油	塩	ｺﾝｼﾞﾏ				
3 (水)	ドライカレー	牛乳	牛乳			米	黒砂糖		バター		煮干し(だし)	酒	醤油					
	スコッチエッグ 添え野菜 野菜スープ	卵	豚肉			たまねぎ	レタス	きゅうり	パン粉	片栗粉	油	醤油	塩	ｺﾝｼﾞﾏ				
4 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	魚のチリソースかけ きゅうりのピリ辛あえ	ホキ		にんじん	たまねぎ	にんにく	しょうが	片栗粉	砂糖	油	中華ｽｰﾌﾟ	醤油						
	手作り肉団子スープ	豚肉	みそ	卵	スキムミルク	にんじん	しょうが	きゅうり	たまねぎ	きくらげ	もやし	片栗粉	醤油	中華ｽｰﾌﾟ				
5 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	鶏肉のパブリカ焼き アーモンドあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉	ヨーグルト			小麦粉	油		塩	ｺﾝｼﾞﾏ	酒	ﾊﾞﾊﾞﾘｶ	みりん	醤油				
8 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	焼き肉風炒め カラフルポテト 厚揚げのみそ汁	豚肉			たまねぎ	にんにく		片栗粉	ごま	ごま油	酒	みりん	醤油					
		厚揚げ	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	きゅうり	だいこん	砂糖	ごま油	ラー油	みりん	醤油					
9 (火)	食パン	牛乳	牛乳			米												
	タンドリーチキン サラダ きゅうりのスープ 黒豆きな粉ｸﾞｰﾑ	鶏肉	ヨーグルト		にんにく	しょうが	きゅうり	きゅうり	たまねぎ	きくらげ	もやし	片栗粉	醤油	中華ｽｰﾌﾟ				
		きな粉		にんじん	パセリ	きゅうり	たまねぎ	砂糖	油		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・うずら卵をつまむなど、はし使いを意識していただきましょう☆☆☆																	
	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	あじの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うずら卵のすまし汁	あじ	ひじき	にんじん	ピーマン	たまねぎ	切干大根	ごぼう	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ					
		うずら卵		ほうれん草														
11 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	オムレツ おかかあえ じゃがいも田楽	卵	鶏肉			たまねぎ	ﾄﾚﾞﾍﾞｰﾙ	片栗粉	油		ｸﾞﾏｯﾌﾟ	醤油	みりん					
		厚揚げ	みそ	にんじん	いんげん	たまねぎ	こんにゃく	たけのこ	じゃが芋	砂糖	油	みりん						
12 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	魚のコーン焼き きゅうりとじゃこのあえもの 大豆のみそ汁	ホキ		にんじん	パセリ	コーン	きゅうり	レタス	もやし	砂糖	マヨネーズ	ごま油	酒	塩				
15 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	変わり卵焼き 海藻サラダ ごぼうとじゃこのみそ煮	鶏肉	卵	豆腐	ねぎ	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	えのきたけ							
		大豆	油あげ	みそ	わかめ	ごまつな												
16 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	長崎皿うどん ごぼうサラダ 大豆といりごと芋の甘辛煮	豚肉	えび	いか	にんじん	ねぎ	たまねぎ	もやし	きゅうり	たまねぎ	きくらげ	コーン	チャーメン	片栗粉				
		大豆			煮干し					さつま芋	砂糖	片栗粉	油	醤油				
17 (水)	高菜チャーハン	牛乳	牛乳			米	砂糖		ごま	ごま油	醤油	塩	ｺﾝｼﾞﾏ					
	厚揚げのチリソース煮 ハムともやしのごま酢あえ 冷凍みかん	卵	ベーコン	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	ｸﾞﾏｯﾌﾟ	ｶｯﾁｬｰﾄﾞ				
		ローズハム								砂糖	ごま	塩	醤油	酢				
18 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	魚ロッケ かみかみナムル 麻婆春雨	白身魚	すりみ	ひじき	にんじん	たまねぎ	きゅうり	たまねぎ	きくらげ	にんにく	砂糖	ごま	ごま油					
		春雨	厚揚げ	みそ	にんじん	ねぎ	なす	たまねぎ	しょうが	春雨	砂糖	片栗粉	油	ごま油				
19 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	鶏肉のごま揚げ まめまめサラダ 野菜とキムチのみそ汁	鶏肉			にんにく	しょうが	きゅうり	コーン	えだまめ	じゃが芋	片栗粉	油	黒ごま	ごま油				
		混ぜごはん	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				
22 (月)	卵焼き 塩昆布あえ うったち汁	卵			昆布	ちりめんじゃこ	にんじん	ほうれん草	きゅうり	たまねぎ	ごぼう	だいこん	ごま油	塩				
		豚肉			ねぎ	たまねぎ	ごぼう	だいこん	だご汁	じゃが芋								
23 (火)	黒糖パン	牛乳	牛乳			米	黒砂糖											
	するめのかきあげうどん 和風サラダ	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					
24 (水)	しそと枝豆のご飯 ツナと野菜のサラダ 厚揚げの中華煮	牛乳	牛乳			米												
		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					
25 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米												
	魚の甘辛揚げ ささみサラダ 野菜のうま煮	さば	ささみ	わかめ	にんじん	ｱｶｶﾞﾗｽ	もやし	たまねぎ	こんにゃく	じゃが芋	砂糖	ごま油	酢	醤油				
		油あげ			にんじん	かぼちゃ	いんげん	たまねぎ	こんにゃく	じゃが芋	砂糖							
26 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米	砂糖	小麦粉	ごま	油	みりん	塩	醤油					
	鶏肉とカシューナッツの炒め物 ミニトマト ワンタンスープ	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	油	ｶｼﾞｰﾅｯﾂ					

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 ソース 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♪

