



日	曜日	主食		献立名	骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1食分 kcal	たんぱく質 g
1	月	シーフード カレーライス	○	野菜チップスサラダ カルピスフルーツゼリー	豚肉 えび ほたて いか 寒天 カルピス 牛乳	にんにくしょうが 玉葱 にんじん トマト りんご さやいんげん ヤングコーン キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン かぼちゃ みかん缶 バイナッブル缶 ブルーベリー チャツネ	米 オリーブ油 バター 薄力粉 はちみつ じゃがいも 片栗粉 砂糖	698	23.2
2	火	発芽玄米ご飯	○	豚肉のしょうが焼き アンチョビポテサラ みそ汁	豚肉 ベーコン アンチョビ 昆布 油揚げ みそ 木綿豆腐 牛乳	にんにくしょうが 玉葱 もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな 白菜	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも エッグクアマヨネーズ こんにゃく	665	28.1
3	水	ピリ辛マーボーめん	○	バンバンジー メロン	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ わかめ 鶏肉 牛乳	にんにくしょうが ねぎ 干し椎茸 たらもやし みずな にんじん メロン	砂糖 片栗粉 ごま油 米油 中華めん ごま ラー油	592	30.1
4	木	ご飯	ミルク コーヒー	ミートローフパイ たこのマリネ カレースープ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 たこ ミルクコーヒー	玉葱 コーン にんじん さやいんげん セロリ トマト レモン(パセリ) バセリ にんにく だいこん きゅうり パプリカ ミニトマト かぶ	米 パン粉 パイシート オリーブ油 砂糖 じゃがいも	692	26.5
5	金	パワー豚丼	○	ゆばのみそ汁 豆乳のヨーグルト バナナ	かつお節 みそ ゆば 豚肉 豆乳ヨーグルト 牛乳	玉葱 ねぎ だいこん にんじん こまつな はくさい えのき バナナ	米 砂糖 牛脂 しらたき こんにゃく	667	31.8
9	火	★誕生日給食★ 2種類のパン ・ぶどうパン ・チョコチップパン	シヨア いちご	鶏肉のハーブ焼き グリーン野菜チーズ焼き ウバちゃん農園トマトスープ	鶏肉 ピザチーズ 粉チーズ なると シヨア(いちご)	にんにく レモン ローズマリー ブロッコリー にんじん 玉葱 しめじ キャベツ さやいんげん トマト パセリ タイム	ぶどうパン チョコチップパン オリーブ油 じゃがいも さつまいも トック	633	25.8
10	水	ご飯 (青のりと雪塩)	○	あじフライのタルタルソース フレッシュサラダ しじみのみそ汁 冷凍みかん	青のり あじ 豚肉 しじみ 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 ごんぶ	玉葱 赤たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんにく レッドキャベツ ミニトマト ねぎ だいこん こまつな 冷凍みかん バセリ	米 薄力粉 パン粉 塩塩 エッグクアマヨネーズ オリーブ油 砂糖 ごま油 米油	641	27.1
11	木	★韓国給食★ カルビクッパ	○	チヂミ プリンクルチーズボール	豚肉 牛肉 たまご 牛乳 ピザチーズ 粉チーズ プロセスチーズ	にんにく 玉葱 にんじん だいこん こまつな たら ねぎ もやし 白菜キムチ ガーリックパウダー	トック 米 薄力粉 ごま油 白玉粉 砂糖 粉糖	694	24.6
12	金	★山梨県給食★ ほうとう	○	ゆかり和え&甲州の小梅 手作り信玄餅	かたくちいわし 豚肉 油揚げ みそ がまほ こきな粉 牛乳	にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな しめじ しいたけ もやし キャベツ きゅうり 梅干し ゆかり	砂糖 ほうとう ごま油 ごま 片栗粉 黒砂糖 粉糖	604	23.9
15	月	カラフルえびピラフ	○	特大ウインナー入り カレーポトフ 大学芋	豆乳バター えび 豚肉 ウインナー 牛乳	玉葱 パプリカ ビーマン マッシュルーム コーン にんにく にんじん キャベツ さやいんげん バセリ	米 オリーブ油 じゃがいも さつまいも 砂糖 ごま	679	21.3
16	火	★和菓子の日給食★ 発芽玄米ご飯	○	牛じゃが ツナサラダ 水ようかん	牛肉 ツナ缶 寒天 ごしあん 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん レモン キャベツ きゅうり れんこん	米 発芽玄米 オリーブ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 エッグクアマヨネーズ ごま	690	25.8
17	水	たまごチャーハン	○	ジャンボ餃子 わかめスープ	豚肉 たまご 豚ひき肉 わかめ 牛乳	ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ たら たけのこ 玉葱	米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ぎょうざの皮 ごま油 ごま 米油	661	27.7
18	木	ご飯	○	かつおの電田揚げ 野菜の塩麹漬け 茶そうめん汁	かつお 昆布 かつお節 がまほ 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな 玉葱 干し椎茸	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 茶そうめん 塩こうじ	605	33.1
19	金	★父の日給食★ フレンチトースト	ぶどう ジュース	鶏肉のBBQマリネオープン ミネストローネ	牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン	玉葱 しょうが にんにく にんじん セロリ トマト コーン パセリ ぶどうジュース	食パン バター 砂糖 はちみつ 粉糖 とうもろこし じゃがいも バニラエッセンス	673	26.8
22	月	鯛めし	○	肉豆腐 マカロニサラダ	昆布 鯛 豚肉 焼き豆腐 牛乳	しょうが みつば ねぎ 玉葱 しめじ にんじん キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 しらたき マカロニ エッグクアマヨネーズ	677	32.1
23	火	★神奈川県給食★ しらすとキャベツの ペペロンチーノ	○	大豆とさつまいもの揚げ煮 あじさいゼリー	ベーコン しらす アンチョビ 大豆 寒天 牛乳	にんにく 玉葱 キャベツ しめじ アスパラガス ミニトマト さくらんぼ アセロラジュース ぶどうジュース バセリ	スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 さつまいも 砂糖 ブルーベリーソース 米油	686	22.6
24	水	★沖縄県給食★ クファージュシー	○	ゴーヤチャンプル もずくのみそ汁 バイナッブル	豚肉 昆布 焼き豆腐 たまご かつお節 もずく みそ 牛乳	ごぼう にんじん ねぎ ゴーヤ 玉葱 こまつな 干し椎茸 えのき だいこん バイナッブル	米 砂糖 ごま油 米油	658	33.4
25	木	ご飯	○	ささみのカレーチーズ焼き キャロットラペ&ポテト かぼちゃスープ	ささみ ピザチーズ 粉チーズ 大豆 金時豆 牛乳 生クリーム	にんじん にんにく キャベツ さやいんげん 玉葱 かぼちゃ バセリ	米 オリーブ油 砂糖 エッグクアマヨネーズ パン粉 じゃがいも	657	32.1
26	金	★福島県給食★ 喜多方ラーメン	○	バリバリサラダ ももパフェ	豚肉 かたくちいわし なると 牛乳	しょうが ねぎ にんじん ごねぎ もやし メンマ キャベツ きゅうり ブロッコリー 黄桃缶 さくらんぼ	中華めん ごま油 ごま 砂糖 ワンタンの皮 オリーブ油 はちみつ 豆乳ホイップ 揚げ油 コーンフレーク	655	27.3
29	月	雑穀ご飯	○	和風ハンバーグ 温野菜(バーニャカウダ) みそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 干ししじき アンチョビ みそ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	玉葱 大葉 にんにく レモン ねぎ とうもろこし にんじん カリフラワー かぼちゃ こまつな えのき	米(白)粉 砂糖 さつまいも エッグクアマヨネーズ 大豆 押し麦 黒米 赤米 大豆 もちきび もろこし もち麦 小豆 青大豆	663	27.3
30	火	★コラボwithペルー給食★ アロスコンポーヨ	○	サンコチャード セビーチェ	鶏肉 牛肉 ひよこまめ いか たご 牛乳	ほうれんそう バセリ 玉葱 にんにく にんじん パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも 米油	626	28.3

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。