



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、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杯分 - kcal	たんぱく質g
2	火	ごはん		チキンなんばん きりぼしサラダ はちはいじる	牛乳 鶏肉 たまご ハム 豆腐 油揚げ	らっきょう(甘酢漬) 切干しいたごん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	米 薄力粉 油 三温糖 エックケアマヨネーズ ごま油 こんにゃく 片栗粉	737	27.2
3	水	ちゅうか どん		ちゅうかふうコーンスープ 果物(かわちばんかん)	豚肉 いか えび 牛乳 たまご	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ 玉葱 コーン かわちばんかん	米 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	610	26.1
4	木	いそごはん		にくじゃが キャベツのかおりづけ	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 豚肉 高野豆腐	にんじん しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり レモン	米 大麦 油 ごま じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	602	23.8
5	金	コーン マヨネーズ ドッグ		ポトフ フルーツヨーグルトあえ	レンズまめ ロースハム チーズ 牛乳 ベーコンウィンナー 鶏肉 ヨーグルト	コーン 玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃	コッペパン エックケアマヨネーズ じゃがいも 砂糖	666	29.6
8	月	なめし		ちくさやき もやしのおかかあえ とうふとなめこのみそしる	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	玉葱 にんじん こまつな もやし きゅうり ねぎ なめこ	米 砂糖	605	31.1
9	火	おきなわ そば		にんじんしりしり こくとうサターアングギー	なると 豚肉 牛乳 ツナ たまご	にんじん 玉葱 もやし	中華麺 ごま油 砂糖 薄力粉 黒砂糖 油	783	33.6
10	水	☆コロナ給食with ペルー アロス コンボーロ		セビーチェ サンコチャード	鶏肉 牛乳 たまご 牛乳 ひよこまめ いか	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん パプリカ グリンピース しょうが セロリ レモン きゅうり ホールコーン だいごん	米 砂糖 さつまいも じゃがいも	622	28.3
11	木	ごはん		とうふのごもくに かりかりじゃこサラダ さくらんぼ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん だけのこ 干し椎茸 きゅうり ホールコーン もやし キャベツ さくらんぼ	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖	585	25.4
12	金	ごはん		さばのみそに きゃべつのしおこぶあえ うすくすじる	牛乳 さば みそ 塩昆布 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	609	31.2
15	月	スパゲティ なすいり ミートソース		かいそういりサラダ こめこのチーズケーキ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 くきわかめ クリームチーズ たまご 生クリーム	しょうが にんにく 玉葱 にんじん セロリ マッシュルーム トマト なす キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 白糖 米粉	665	25.8
16	火	やきにく チャーハン		はるさめスープ きびなごのからあげ れいとうみかん	豚肉 さつま揚げ わかめ たまご 牛乳 鶏肉 豆腐 きびなご	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん 干し椎茸 だけのこ チンゲンサイ 冷凍みかん	米 大麦 油 ごま油 砂糖 緑豆はるさめ 片栗粉 薄力粉	637	27.1
17	水	ごはん		さけのボンすだれ いんげんいりごまあえ とんじる	牛乳 生鮭 豚肉 豆腐 みそ	レモン ねぎ ホールコーン マッシュルーム さやいんげん にんじん キャベツ ごぼう だいごん	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	606	32.5
18	木	☆コロナ給食with ブルガリア共和国 パンフキン パン		ブルガリアのムサカ ポプチョルバ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト ウィンナー いんげんまめ たまご	玉葱 トマト ピーマン にんじん キャベツ ねぎ セロリ	パンフキンパン じゃがいも オリーブ油	668	33.7
19	金	すたみなどん		もずくのすまし汁 くだもの(こたますいか)	豚肉 牛乳 鶏肉 もずく	キャベツ 玉葱 パプリカ にんにく しょうが にんじん こまつな ねぎ すいか	油 砂糖 ごま油 米 片栗粉	759	26.3
22	月	ジャージャー めん		コーンポテト あじさいゼリー	豚肉 みそ 牛乳 寒天 カルピス	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 だけのこ にんじん もやし きゅうり コーン ぶどうジュース	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 バター じゃがいも	571	21.6
23	火	えびクリーム ライス		ジャガイモ入りサラダ メロン	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	米 バター 薄力粉 じゃがいも ごま油 三温糖	677	25.3
24	水	かつおふりか けごはん		ごもくみそに おひたし	牛乳 鶏肉 赤みそ 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 こまつな もやし	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	594	24.4
25	木	ごはん		あじフライ きゃべつとわかめの からししょうゆ けんちんじる	牛乳 あじ たまご わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	にんじん キャベツ ごぼう だいごん こまつな ねぎ	米 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 こんにゃく 里芋	684	30.1
26	金	ぶどうパン		しろみさかなのトマトソース バジルドレサラダ パンフキンバターシュ	牛乳 メルルーサ ベーコン いんげんまめ 生クリーム	玉葱 セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん かぶ レモン かぼちゃ	ぶどうパン 薄力粉 バター 砂糖 オリーブ油	623	28.8
29	月	ナン		タンドリーチキン カレーシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉 牛乳	玉葱 トマト キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり ホールコーン	ナン じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	627	28.1
30	火	シャキシャキ そばろどん		いなかじる みなづき	鶏肉 鶏肉 高野豆腐 大豆 牛乳 木綿豆腐 油揚げ みそ 小豆	にんじん 干し椎茸 ねぎ 切干しいたごん ごぼう えのきたけ だいごん しめじ 玉葱 こまつな	米 こんにゃく さつまいも こんにゃく 薄力粉 白玉粉 片栗粉 砂糖	697	28.6

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