



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* kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月	☆麦ごはん		韓国のり風ふりかけ タッカルビ わかめスープ/清見オレンジ	★牛乳 焼きのり 鶏肉 乾燥わかめ	にんにくしょうが ながねぎ 玉葱 にんじん キャベツ ねぎ きよみオレンジ	米 ☆大麦 ごま油 白ごま 油 砂糖 さつまいも	730	29.0	23.9
2火	★胚芽パン		★アッシュパルマンティエ カラフルサラダ	★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ★牛乳 ★チーズ	にんにくしょうが 玉葱 にんじん セロリ ケチャップ キャベツ きゅうり パプリカ	★胚芽パン 油 ★薄力粉 じゃがいも ★バター 砂糖	736	33.0	35.0
3水	ごはん		厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜のあえもの ジュースフルーツ	★牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ	しょうが ビーマン キャベツ にんじん 椎茸 こまつな もやし ジュースフルーツ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	768	31.6	29.1
4木	★ジャージャー麺		スパイシービーンズ メロン カレーと混ぜると	豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ ★牛乳 大豆	玉葱 にんじん しょうが にんにく たけのこ 椎茸 もやし きゅうり キャベツ メロン	★中華めん 油 砂糖 片栗粉	847	35.9	36.2
5金	★バターチキンカレー		サブジ コールスロー	鶏肉 ★ヨーグルト ★生クリーム ★牛乳 豚ひき肉	にんにくしょうが 玉葱 にんじん セロリ ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり 赤たまねぎ	米 ★バター 油 じゃがいも 砂糖	774	30.9	34.2
6土	弁当給食 わかめご飯		鮭の塩焼き 鶏のから揚げ ミニトマト 華風きゅうり キャロットラペ 冷凍みかん	炊き込みわかめ 銀鮭 鶏肉 まぐろ缶詰	ぶどうジュース しょうが にんにく ミニトマト きゅうり にんじん レモン らっきょう 冷凍みかん	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	830	31.2	29.9
9火	五目ごはん		★ぎせい豆腐 えのきの味噌汁 冷凍パイ	鶏肉 油揚げ ★牛乳 豆腐 鶏ひき肉 干しひじき ★たまご 削り節 白みそ	ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん ながねぎ えのきたけ こまつな 冷凍パイ	米 系こんにやく 砂糖 油	725	36.7	24.6
10水	ごはん		★いかのチリソース ツナサラダ 大根の味噌汁	★牛乳 ★いか まぐろ缶詰 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにくしょうが ながねぎ かつお節 油揚げ にんじん 玉葱 だいこん こまつな	米 片栗粉 ごま油 三温糖 砂糖	705	31.3	22.8
11木	入梅献立 ☆麦ごはん		いわしの松前煮 炒り鶏 もやしの梅肉あえ/梅ゼリー	★牛乳 いわし 切り昆布 鶏肉 削り節 寒天	にんにくしょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし こまつな 梅干し 梅シロップ	米 ☆大麦 砂糖 油 こんにやく 粉 里芋 ごま	709	29.8	20.0
12金	サッカーワールドカップ 開催国献立 ★柏パン		オレンジポーク ★サーモンチャウダー サルサ風トマトサラダ	★牛乳 豚肉 キングサーモン ★牛乳 ★生クリーム	にんにくしょうが マーマレード にんじん 玉葱 しめじ トマト きゅうり コリアンダー	★柏パン 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	865	41.3	42.3
15月	すき焼き丼		具だくさん味噌汁 さくらんぼ	牛肉 焼き豆腐 削り節 ★牛乳 かつお節 赤みそ 白みそ	玉葱 ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな さくらんぼ	米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも	759	27.6	28.0
16火	コーンピラフ		★ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	鶏肉 ★牛乳 ★ベーコン すずき	ホールコーン にんにく なす 人参 玉葱 パプリカ スツキーニ トマト缶 ケチャップ マトピューレ みかん缶 イン缶 黄桃缶 メロン	米 油 オリーブ油 ★薄力粉 ★パン粉	761	32.9	21.5
17水	★焼きそば		ハンパンジーサラダ 大豆と小魚のカリカリ揚げ	豚肉 青のり ★牛乳 鶏肉 白みそ 大豆 かつおちいわし	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ビーマン きゅうり	★中華めん 油 すりごま 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	707	31.4	28.8
19金	一足早く 夏至献立 たご飯		★豆腐のまさご揚げ かりかりじゃこサラダ すいか	たご ★牛乳 押し豆腐 ★むきえび ★たまご ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん しょうが ながねぎ きゅうり ホールコーン もやし キャベツ すいか	米 きび 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	760	33.6	23.5
22月	☆麦ごはん		★マーボーナス ★にら玉スープ 清見オレンジ	★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉 ★たまご	なす ビーマン 赤パプリカ にんにく ながねぎ しめじ ねぎ にら きよみオレンジ	米 ☆大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	744	24.2	29.8
23火	コラボ給食with ブルガリア ★あしたばパン		★ブルガリアのムスカ ポプチョルバ ★ヨーグルト	★牛乳 豚ひき肉 ★ヨーグルト いんげんまめ ★たまご ウィナー ★ブルガリアヨーグルト	玉葱 トマトピューレ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリ	★あしたばパン じゃがいも オリーブ油	765	36.7	32.5
24水	ごはん しそひじきふりかけ		肉じゃが 焼肉サラダ	干しひじき ★牛乳 豚肉 削り節	にんじん 玉葱 さやいんげん もやし ビーマン こまつな	米 白ごま 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油	744	31.9	24.9
25木	★カレーうどん		ツナと海藻のサラダ 白玉入り水ようかん	豚肉 削り節 油揚げ ★牛乳 ツナ缶 カットわかめ 寒天	玉葱 にんじん ねぎ こまつな キャベツ ホールコーン きゅうり	油 片栗粉 ★うどん ごま 砂糖 白玉団子	689	30.1	23.0
26金	ごはん		魚のあずま煮 きゅうりのしらす和え 生揚げと野菜の煮付け	★牛乳 めかじき しらす干し 生揚げ かつお節	しょうが きゅうり もやし にんじん 干し椎茸 玉葱 たけのこ さやいんげん	米 片栗粉 砂糖 黒ごま 油 こんにやく じゃがいも	792	35.6	27.8
29月	★ひじきチャーハン		チゲスープ ★マドレーヌ	★むきえび 干しひじき ★牛乳 削り節 豚肉 すけとうだら 木綿豆腐 白みそ 味噌 ★たまご	ながねぎ にんじん えのきたけ 白菜キムチ チンゲンサイ レモン	米 油 ごま油 フォー 砂糖 ★バター 油 ★薄力粉	839	29.3	31.6
30火	夏越の祓献立 ごはん		たらの梅ソース キャベツのおかか和え すまし汁/水無月	★牛乳 まだら かつおぶし 削り節 なた	梅干し キャベツ きゅうり にんじん たけのこ 玉葱 こまつな	米 油 片栗粉 砂糖 米粉 白玉粉 甘納豆	759	32.2	16.0

※献立は都合により変更になる場合があります