



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	体を動かす熱ゆ力になるもの	1食分 kcal	たんばく質 g
1	月	照り焼きチキンバーガー		マカロニスープ くだもの	鶏肉 牛乳 ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 緑豆もやし 玉葱 こまつな 河内晩柑	パン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ	767	35.5
2	火	ごはん		ホホの麦味噌焼き 炒合菜(ツアホウツァイ) 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 ホキ 赤みそ 豚肉 鶏肉 白いんげん豆(乾)	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たら セロリ 玉葱	米 砂糖 白すりごま 大麦 油 春雨 ごま油	757	36.1
3	水	キムチチャーハン		パリパリひじき かきたま汁	豚肉 牛乳 たまご 干しひじき	にんじん ねぎ たら 白菜キムチ	米 ごま油 片栗粉 三温糖 春巻きの皮 薄力粉 揚げ油	759	26.3
4	木	チキンクリームライス		なんでもせんぎりサラダ くだもの	鶏肉 牛乳 干しひじき	にんじん しょうが 玉葱 マジジュールム(水煎) キャベツ きゅうり だいこん こまつな レモン(果汁) すいか	米 パター 油 薄力粉	837	25.8
【歯と口の健康習慣】虫歯予防デー									
5	金	豆菜飯		かつおのいそべ揚げ しゃんしゃんサラダ 根菜汁	大豆 牛乳 かつお 白みそ 赤みそ	こまつな しょうが 切干しいんげん キャベツ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん れんこん ねぎ	米 三温糖 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖	799	37.4
8	月	松濤中 振替休日							
9	火	豆乳タンタンメン		青のりポテト くだもの	豚ひき肉 味噌 赤みそ 豆乳 牛乳 青のり	にんにく しょうが 玉葱 だけのご 干し椎茸 ねぎ チンゲンサイ メロン	油 中華めん 三温糖 白ねりごま 白ごま ごま油 じゃがいも 揚げ油	924	36.2
10	水	バターチキンカレーライス		海そうサラダ	鶏肉 ヨーグルト(無糖) 生クリーム 牛乳 海菜ミックス	しょうが にんにく 玉葱 トマト缶 トマトケチャップ レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん いちご	米 油 三温糖 パター 砂糖 ごま油	898	28.9
11	木	ごはん		豚しゃぶごまみそがけ キャベツフレンチ 玉ねぎのとろとろスープ	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉葱	米 白ごま 砂糖 ごま油 白すりごま 油 じゃがいも	864	36.0
【郷土料理】三重県									
12	金	五目ごはん		ひじきの煮物 憎兵汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 干しひじき 大豆 豚肉 白みそ 赤みそ 巻天	しょうが ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん にんにく れんこん だいこん レモン(果汁) みかん缶	米 砂糖 ごま油 つきごんにゃく 三温糖 じゃがいも はちみつ	805	32.3
【郷土料理】宮崎県									
15	月	ごはん		チキン南蛮(タルタルソース付き) 塩昆布の無限キャベツ 冷やし汁	牛乳 鶏肉 たまご うずら卵(水煎) 塩昆布 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく 玉葱 ビクルス レモン(果汁) キャベツ きゅうり 大葉 みょうが しょうが ねぎ	米 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油 エッグケアマヨネーズ 油	810	37.3
【大使館コラボ】ペルー共和国									
16	火	アロスコンポーヨ		サンコチャード セビーチェ	鶏肉 牛乳 牛乳 ひよこまめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	米 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも	749	32.5
17	水	チンジャオロース丼		中華風コーンスープ くだもの	豚肉 牛乳 鶏肉 たまご	にんにく しょうが だけのご もやし ピーマン 赤パプリカ 銀パプリカ 玉葱 にんじん ホールコーン クリームコーン 冷凍みかん	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	807	33.1
18	木	前期中間考査							
【郷土料理】埼玉県									
19	金	かて飯		ゼリーフライ 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉 刻み昆布 油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	干し椎茸 にんじん ごぼう だいこん さやいんげん ねぎ 玉葱 なめこ こまつな	米 油 三温糖 じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 揚げ油	801	29.5
【郷土料理】山口県									
22	月	ごはん		チキンチキンごぼう 大根サラダ 味噌けんちん汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	ごぼう えだまめ だいこん きゅうり にんじん ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	876	31.4
23	火	ガーリックトースト		マカロニ入りクリームシチュー キャロットゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉嚙天	にんにく セロリ 玉葱 にんじん マジジュールム(水煎) グリンピース みかんジュース	食パン オリーブ油 マーガリン マカロニ 油 じゃがいも パター 薄力粉 砂糖	819	29.6
【郷土料理】沖縄県									
24	水	しじじゅうしい		にんじんしりしり チゲ豚汁 ちんすこう	豚肉 刻み昆布 牛乳 まぐろ缶詰 白みそ 赤みそ	にんじん ごぼう もやし にんにく しょうが 玉葱 はくさい えのきたけ 白菜キムチ	米 油 ごま油 薄力粉 三温糖 ラード	785	28.7
25	木	マーボーナス丼		もやしと青菜のナムル くだもの	豚ひき肉 白みそ 赤みそ 八丁味噌 牛乳	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 ピーマン なす もやし こまつな さくらんぼ	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 揚げ油	756	25.2
【行事食】梅雨入りメニュー									
26	金	梅若ごはん		入梅鯛のかば焼き 切干大根ときゅうりの和え物 かみなり汁	炊き込みわかめ 牛乳 いわし 木綿豆腐 青のり	梅干し しょうが 切干しいんげん きゅうり ごぼう にんじん だいこん	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 つきごんにゃく	793	29.3
29	月	ごはん		鶏肉のトマトチーズ焼き かぼちゃのフレンチサラダ 沢庵焼	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ 豚肉	にんにく 玉葱 トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり ごぼう だいこん だけのご ねぎ	米 オリーブ油 油 砂糖 つきごんにゃく 片栗粉	825	33.2
【郷土料理】京都府									
30	火	黒米ごはん		鶏肉の香味焼き 水菜のおかか和え 肉豆腐 水無月	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 焼き豆腐	しょうが にんにく ねぎ 水菜 にんじん キャベツ 玉葱 さやいんげん	米 三温糖 油 しらす 薄力粉 上新粉 砂糖 甘納豆	873	38.2

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。