



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	肉うどん		豚肉 なた	地粉うどん	しょうが にんじん 玉葱 ねぎ たらこ かつな	623 kcal
	もやしサラダ 香味塩			香味塩ドレッシング	もやし きゅうり キャベツ	23.6 g
	新玉ねぎのかきあげ		ちりめんじゃこ さくらえび 大豆 竹輪	じゃがいも 薄力粉 油	玉葱 にんじん	17.6 g
2 水	ご飯			白飯		3.0 g
	肉豆腐		豚肉 豆腐	油 しらたき 上白糖 かつくり粉	しょうが 玉葱 にんじん えのきたけ チンゲンツアイ	623 kcal
	さばの塩こうじ焼き 煮びたし		鯖 かつお節		にんじん キャベツ こまつな	27.5 g
3 木	バターロール			バターロール		1.3 g
	卵の粒マヨカレー焼き		鶏肉	ノンエッグマヨネーズ		605 kcal
	キャベツのペペロンチーノ風 グラムチャウダー		ベーコン	オリーブ油	とうがらし にんにく にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	26.9 g
4 金	ご飯		豚肉 あさり 調理用牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉葱	24.8 g
	メンチカツ			白飯		2.9 g
	きんぴらごぼう		レバー入りメンチカツ	油	キャベツ	645 kcal
7 月	もやしの味噌汁		鶏肉 竹輪	油 こんにゃく 三温糖 ごま	ごぼう にんじん 切干しいごん	25.2 g
	ソイ丼		油揚げ わかめ みそ		にんじん 玉葱 もやし ねぎ こまつな	18.6 g
	海草サラダ 中華		ベーコン 豚肉 大豆	白飯 三温糖	たらこ	2.8 g
8 火	豆腐とレタスのコンソメスープ		豚肉 あさり 豆腐	中華ドレッシング オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり	601 kcal
	タンメン		豚肉 なた 竹輪 いか あさり	ホット中華めん 油	しょうが キャベツ 玉葱 にんじん もやし たけのこ水菜 たらこ	25.0 g
	枝豆チーズパンケーキ スティック野菜 和風		チーズ 調理用牛乳 ヨーグルト たまご	ホットケーキミックス	枝豆	21.0 g
9 水	ご飯			白飯		2.1 g
	チーズダッカルビ		鶏肉 チーズ	三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱	661 kcal
	ピーマン入り野菜炒め		豚肉 さくらえび	油 ピーマン ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉葱 もやし 干し椎茸 たらこ	29.0 g
10 木	黒糖きな粉揚げパン		鶏肉 たまご	かたくり粉	にんじん 玉葱 さくらえび とうもろこし こまつな	17.6 g
	みそ煮込みうどん		きな粉	コッペパン 油 黒砂糖 三温糖		2.5 g
	キャベツ・きゅうり・コーン フレンチ		鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	うどん フレンチドレッシング	玉葱 ねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	624 kcal
11 金	ご飯			白飯		22.7 g
	いわしのかば焼き		油揚げ	油 三温糖	しょうが	24.6 g
	パリパリサラダ 中華 あさりのみそ汁		あさり 豆腐 みそ	中華ドレッシング	だいこん キャベツ にんじん にんじん 玉葱 ねぎ こまつな	3.4 g
14 月	ご飯			白飯		618 kcal
	おろしハンバーグ		鶏肉 大豆 さつま揚げ	三温糖	だいこん	23.4 g
	大豆の磯煮		鶏肉 大豆 さつま揚げ	油 こんにゃく 三温糖	にんじん さやいんげん	27.8 g
15 火	すまし汁		鶏肉 竹輪 なた 油揚げ	地粉うどん 油	にんじん 玉葱 こまつな	14.4 g
	五目うどん		鶏肉 青のり	薄力粉 油	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな	3.0 g
	どり天 ごぼうサラダ ごま		まぐろ水煮		キャベツ きゅうり ごぼう	605 kcal
16 水	ご飯			白飯		29.5 g
	陸の明太マヨネーズ焼き		しろさけ からしめんたいこ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん 切干しいごん さやいんげん	21.2 g
	切り干し大根の炒り煮		あさり 竹輪 油揚げ	油 三温糖	ごぼう にんじん 白飯キムチ 玉葱 だいこん ねぎ	2.2 g
17 木	黒パン		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく		2.2 g
	焼きウインナー		ウインナー	黒パン		654 kcal
	花野菜のサラダ イタリアン トマトクリームパスタ		ベーコン 鶏肉 粉チーズ クリーム	オリーブ油 ディオセスバゲッタ 油	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム水菜 パプリカ トマト水菜 バジル	25.1 g
18 金	ご飯			白飯		23.4 g
	レンファータン		鶏肉 たまご	緑豆はるさめ ごま油	にんじん 干し椎茸 さくらえび とうもろこし ほうれんそう レタス	2.6 g
	豚肉のマリアナソース		豚肉 豚肝臓	かたくり粉 じゃがいも 油 三温糖	しょうが 青ピーマン	688 kcal
21 火	ジャコと大根のサラダ 中華ごま		ちりめんじゃこ	ごま油	だいこん きゅうり	28.2 g
	かつ丼		鶏肉	白飯 薄力粉 パン粉 油 三温糖		19.9 g
	中華炒め汁		豆腐 みそ	はるさめ 中華ドレッシング	きゅうり にんじん キャベツ	2.8 g
22 水	塩みかん				にんじん 玉葱 なめこ ねぎ こまつな	26.5 g
	坦々麺		豚肉 鶏肉 みそ	ホット中華めん 油 ねりごま ごま油 ごま	にんじん 玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ水菜 りょくとろもやし ねぎ たらこ こまつな	16.8 g
	ゆでとうもろこし 大豆とポテトの揚げ煮		大豆 青のり	かたくり粉 フライドポテト 油 三温糖	とうもろこし	2.5 g
23 木	えびしゅうまい			白飯		700 kcal
	きゅうりのピリッと漬				きゅうり	27.1 g
	生揚げのチャオサイ		豚肉 みそ 生揚げ	油 三温糖	しょうが 玉葱 にんじん キャベツ こまつな	25.6 g
24 金	ソフトフランスパン					23.4 g
	マカロニグラタン		鶏肉 豆乳 チーズ	ソフトフランスパン		2.3 g
	グリーンサラダ イタリアン にくだんごトマトスープ		ベーコン ミートボール 大豆	オリーブ油	玉葱 マッシュルーム ほうれんそう	624 kcal
25 土	カレーライス		鶏肉 調理用牛乳 チーズ	白飯 油 じゃがいも	きゅうり ブロッコリー キャベツ	26.8 g
	大豆とごまのかが揚げ		大豆 青のり	かたくり粉 油 上白糖	とうがらし にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 とうもろこし トマト水菜	23.8 g
	手作り福神漬			三温糖	きゅうり だいこん れんこん とうがらし しょうが	2.9 g
28 月	わかめごはん			白飯		21.7 g
	肉じゃがのトマト煮		豚肉	かたくり粉 油 三温糖	しょうが	21.5 g
	たくあんサラダ フレンチ		厚焼き玉子	フレンチドレッシング	にんじん キャベツ にんじん きゅうり	3.1 g
29 火	沖縄ソーキそば		豚肉 かまぼこ	地粉うどん 三温糖	しょうが にんじん さくらえび 玉葱 ねぎ たらこ しょうが	632 kcal
	枝豆				えだまめ	23.0 g
	たまごドーナツ			卵ドーナツ 油		17.3 g
30 水	ご飯			白飯		3.1 g
	鶏肉と高野豆腐の香味揚げ		鶏肉 豚肝臓 凍り豆腐	かたくり粉 油 三温糖	しょうが	630 kcal
	小松菜とジャコの炒り煮		ちりめんじゃこ	油	にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	26.3 g
玉ねぎみそ汁		油揚げ わかめ みそ		にんじん 玉葱 こまつな	19.5 g	

★給食の献立は都合により変更になることがあります。パン4回 めん5回 ごはん13回 合計22回
今月の目標は「手洗いをしっかりしよう。」です。