



日	献立名	きいろのなかま 熱や力の元になる	あかのなかま 血や肉になる	みどりのなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 木	にくうどん	地粉うどん、油	豚モモ、なると巻き	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、にら、こまつな	529 kcal
	てづくりとうふどーなつ	ホットケーキミックス、黒砂糖、ごま、油	豆腐、たまご		
	こまつなとじゃこのいりに	油	ちりめんじゃこ	にんじん、キャベツ、とうもろこし、こまつな	18.6 g
3 金	ごはん	せいはくまい			562 kcal
	さんまのかばやき	かたくり粉、油、三温糖	さんま	しょうが	
	ぼてとのさっぱりさらだ	じゃがいも	チーズ	ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし	19.8 g
	わんたんすーぶ	ワンタン	豚肉	にんじん、玉葱、きくらげ、りょくとうもやし、ねぎ、こまつな	
6 月	わかめごはん	せいはくまい		わかめ	503 kcal
	とりにくとこうやどうふのごまだれ	かたくり粉、油、三温糖、すりごま	鶏胸肉、豚肝臓、凍り豆腐	しょうが	
	まかろにさらだ	マカロニ		キャベツ、きゅうり、にんじん	22.4 g
	たまねぎとじゃがいものみそしる	じゃがいも	生揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、ねぎ	
7 火	~~ぼうさいのひ きゅうしょく~~				
	くろばん	黒パン			475 kcal
	ちくわのいしがきあげ	薄力粉、黒ごま、油	竹輪、たまご、あおのり		
	とんじる	油、こんにやく、じゃがいも	豚肉、豆腐、米みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	16.3 g
8 水	くだもの(ばなな)			バナナ	
	ごはん	せいはくまい			464 kcal
	さばのしょうがやき		まさば	しょうが	
	きりぼしだいこんのいりに	油、三温糖	あさり、竹輪、油揚げ	にんじん、切干しだいこん、さやいんげん	19.5 g
9 木	やさいわん	油、じゃがいも、こんにやく	生揚げ、米みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	
	ごまみそらーめん	中華めん、油、ごま、ごま油	豚肉、米みそ	にんじん、しょうが、にんにく、玉葱、りょくとうもやし、きくらげ、とうもろこし、しなちく、ねぎ、にら	516 kcal
	はるまき	油			
	はるさめさらだ	はるさめ	ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	17.5 g
10 金	そーすかつどん	せいはくまい、薄力粉、パン粉、油、三温糖	鶏胸肉		472 kcal
	じゃことやさいのさらだ	ごま油	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	
	さわにわん	油、かたくり粉	豚肉、生揚げ	ごぼう、にんじん、たけのこ、生しいたけ、みつば	21.5 g
13 月	ごはん	せいはくまい			468 kcal
	ちーずだっかるび	三温糖、ごま、ごま油	鶏胸肉、米みそ、チーズ	にんにく、しょうが、玉葱	
	びーふんいりやさしいため	油、ビーフン、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、椎茸、にら	25.5 g
	こーんいりかふうすーぶ	油、かたくり粉	ベーコン、たまご	にんじん、玉葱、きくらげ、とうもろこし、こまつな	
14 火	こどもばん	子供パン			535 kcal
	かれーぼてところっけ	カレーポテトコロッケ、油			
	はなやさいのさらだ			ブロッコリー ミニ、カリフラワー、キャベツ	20.1 g
	さーもんちやうだー	じゃがいも	ベーコン、鮭、豆乳	にんじん、玉葱、パセリ	
15 水	ごはん	せいはくまい			434 kcal
	はんぱーぐ	油、三温糖		玉葱、セロリー、マッシュルーム	
	ちーずさらだ		チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	17.2 g
	とうふとれたすのすーぶ		かまぼこ、豆腐	玉葱、にんじん、さやえんどう、レタス	
16 木	~~おはなし きゅうしょく~~				
	いなかうどん	地粉うどん、油	豚肉、油揚げ、米みそ、こんぶ	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、なす	523 kcal
	ぐりとぐらのかすてら	ホットケーキミックス	ヨーグルト、牛乳、たまご	りんご	
	おんやさい			きゅうり、ブロッコリー、にんじん	18.3 g
17 金	なつやさいのかれーらいす	せいはくまい、おおむぎ、油、ばたー、薄力粉、じゃがいも、はちみつ	豚肉、牛乳、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、なす、かぼちゃ、ピーマン	467 kcal
	さんしょくさらだ			キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー	
	くだもの(なし)			なし	14.4 g
21 火	~~おつきみ きゅうしょく~~				
	はちみつぱん	はちみつパン			485 kcal
	ちきんのふれーくやき	パン粉、コーンフレーク	鶏胸肉、チーズ		
	ぐりーんさらだ			ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	16.2 g
22 水	みねすとりーね	油、マカロニ	ベーコン、大豆、あさり	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、トマト、パセリ	
	まんげつぜりー			まんげつぜりー	
	ごはん	せいはくまい			448 kcal
	むししゅうまい		じゃんぼしゅうまい		
24 金	なまあげのちゅうかに	油、三温糖、かたくり粉	豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、椎茸、たけのこ、ピーマン	16.9 g
	ちゅうかすーぶ	はるさめ	ベーコン、わかめ	にんじん、玉葱、きくらげ、チンゲンツァイ	
	そいどん	せいはくまい、三温糖	ベーコン、豚肉、大豆	にら	457 kcal
	ぱりぱりさらだ		油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ	
27 月	かきたまじる	かたくり粉	なると巻き、たまご	にんじん、玉葱、こまつな	19.9 g
	ごはん	せいはくまい			510 kcal
	さわらのみそまよねーずやき	ノンエッグマヨネーズ	さわら、米みそ、豆乳		
28 火	たくあんさらだ	ごま		たくあん、とうもろこし、キャベツ、にんじん	22.8 g
	にくじゃが	油、じゃがいも、こんにやく、三温糖	豚肉、さつま揚げ	玉葱、にんじん、さやいんげん	
	こっぺぱんすらいす	コッペパンスライス			477 kcal
	そーすやきそば	油、中華めん	豚肉、あおのり、さくらえび	玉葱、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし	
29 水	やきういんなー		ウインナー		20.1 g
	ぶろっこりーさらだ		チーズ	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	
	ごはん	せいはくまい			470 kcal
	まーぼなすどうふ	油、ごま油、三温糖、かたくり粉	豚肉、米みそ、豆腐	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、椎茸、たけのこ、なす、ピーマン	
30 木	ししゃもふらい	油	シシャモフライ		17.8 g
	すていっくやさい			だいこん、にんじん、きゅうり	
	ごもくうどん	地粉うどん	鶏肉胸、竹輪、なると巻き、油揚げ	にんじん、椎茸、ねぎ、こまつな	508 kcal
	かみかみかきあげ	さつまいも、薄力粉、油	ひじき、ちりめんじゃこ、おから、たまご	玉葱、ごぼう、にんじん、ほうれんそう	
	かいそうさらだ			きゅうり、キャベツ、にんじん	18.6 g



29日は「ふかや園芸協会」から「きゅうり」を無償提供いただきます。感謝をこめていただきますよう。
材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

給食回数・・・19回