

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	フィッシュフライサンド キャロットポタージュ 三色ピクルス 	○	ホキ,たまご,牛乳,白いんげん豆,とり骨(スープ),レンズまめ(全粒,乾),調理用牛乳,生クリーム	セサミ丸パン,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油,バター,炒め油,じゃがいも,米,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり	779 kcal 35.3 g 29.8 g
2火	麦ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 鶏汁 パリパリにんじゃサラダ 	○	牛乳,生鮭,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,さば節(ダシ),出し昆布,とり肉(コマ),焼とうふ	米,押し麦,マヨネーズ,パン粉(乾),じゃがいも,揚げ油,でんぷん,さとう	たまねぎ,スライスマッシュルーム(缶),こぼろ,にんじん,キャベツ,ホールコーン(缶),しその葉	784 kcal 36.4 g 26.5 g
3水	中華菜飯 ぱりぱりひじき わんたんスープ	○	豚肩肉,牛乳,干ひじき(アヲル釜,乾),ダイスチーズ,豚肉(コマ),とり骨(スープ)	米,米粒麦,強化米,炒め油,さとう,ごま油,白炒りごま,小麦粉,春巻きの皮,揚げ油,わんたんの皮	にんじん,たけのこ(缶),乾しいたけ,こまつな,もやし,ながねぎ,たまねぎ,ながねぎ切り落とし,しょうが(ス-)	749 kcal 27.4 g 25.5 g
4木	夏野菜カレー コールスローサラダ 白玉フルーツポンチ 	○	豚肉(コマ),ひよこまめ(全粒,乾),豚骨(スープ),ダイスチーズ,うすら卵(レトルト),牛乳,絹とうふ	米,押し麦,強化米,炒め油,じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉,揚げ油,三温糖,白玉粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),かぼちゃ,なす,キャベツ,ホールコーン(缶),りんご,ナタデココ,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	893 kcal 28.2 g 28.1 g
5金	さんまの混ぜご飯 セタ汁 一塩きゅうり カルピスゼリー 	○	さんま,牛乳,かつお節(だし),出し昆布,油揚げ,とり肉(コマ),粉寒天,乳酸菌飲料	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,さとう,白炒りごま,焼きい(小町い),そうめん	しょうが(汁),しょうが,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,オクラ,こまつな,きゅうり,グレープジュース	764 kcal 26.0 g 26.9 g
8月	パン ブイヤベース  フランス料理 キッシュ リザーブ給食 パート・ド・フリユイ	飲み物 選択	牛乳,あさり水煮(レトルト),むきえび,いか,ベーコン(短冊),レンズまめ,とり骨(スープ),たまご,生クリーム	パン(ココアパン・バインパン・チョコチップパン・明日葉パン)粉60g,炒め油,じゃがいも,さとう,グラニュー糖(国産),還元水あめ	たまねぎ,にんじん,セロリー,にんにく,ホールトマト(缶),トマト,ほうれんそう,スライスマッシュルーム,りんごジュース,グレープジュース	743 kcal 33.7 g 23.5 g
9火	わかめごはん ししゃもの二色揚げ 豚汁 野菜のからし和え	○	たきごみわかめ,牛乳,ししゃも(生干し)本,たまご,あおのり,煮干し(だし),豚肉(コマ),とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,白炒りごま,小麦粉,揚げ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	736 kcal 30.1 g 24.6 g
10水	天津飯 ビーフンスープ 	○	むきえび,たまご,とり骨(スープ),牛乳,ベーコン,とり肉(コマ),レンズまめ,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,でんぷん,さとう,ピーマン,バター,小麦粉,揚げ油	にんじん,たけのこ(缶),ニラ,ながねぎ,グリーンピース(缶),もやし,たまねぎ,こまつな,しょうが(ス-),ながねぎ切り落とし,かぼちゃ	837 kcal 34.5 g 26.5 g
11木	麦ごはん さばのニラ入り香味焼き ぼっかけ汁 糸寒天のレモン酢かけ 	○	牛乳,さば フィレ,さば節(ダシ),油揚げ,糸寒天	米,押し麦,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ニラ,ごぼう,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,ホールコーン(缶),キャベツ,きゅうり,レモン(果汁)	706 kcal 30.1 g 25.0 g
12金	ブルコギ丼 トックスープ 	○	豚肉(コマ),牛乳,出し昆布,さば節(ダシ),とり肉(コマ)	米,押し麦,強化米,サラダ油,炒め油,さとう,ごま油,白炒りごま,じゃがいも,トック(スライス),小麦粉,揚げ油,サラダ油	にんにく,しょうが,もやし,もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ,ニラ,だいこん,こまつな	775 kcal 30.3 g 24.9 g
16火★	麦ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 五目きんぴら 夏野菜のじゃこ和え	○	牛乳,とりもも肉(切り身),豚もも肉,さつま揚げ,ちりめんじゃこ	米,押し麦,炒め油,つきこんにゃく,さとう,ごま油	しょうが,ながねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	806 kcal 36.6 g 30.6 g
17水	青椒肉絲丼 たまごスープ 	○	豚肩肉(せん切り),高野豆腐,牛乳,とうふ,乾燥わかめ,とり骨(スープ),たまご	米,押し麦,炒め油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ(缶),エリンギ(生),ピーマン,赤ピーマン,にんじん,しょうが,すいか(赤),すいか(黄)	719 kcal 31.1 g 25.4 g
18木★	いわしのかばやき丼 じゃがいものみそ汁 もやしときゃべつのおかか和え 冷凍みかん 	○	牛乳,いわし,さば節(ダシ),乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,じゃがいも	たまねぎ,こまつな,ながねぎ,もやし,キャベツ,冷凍みかん	791 kcal 31.9 g 24.0 g
19金	みそラーメン ポテトたこ みかんゼリー 	○	豚骨(スープ),とり骨(スープ),赤色辛みそ,豚挽き肉,牛乳,ベーコン,ゆでたこ,たまご,あおのり,ゼラチン,粉寒天	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒め油,でんぷん,白炒りごま,じゃがいも,小麦粉,揚げ油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,もやし,木茸,ホールコーン(缶),紅しょうが,みかん(缶),オレンジジュース	854 kcal 31.4 g 27.0 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。

