

※全ての日に牛乳が付きます		血や肉になる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子をとのえる食品	その他	エネルギー Kcal	タンパク質 g
1 火	ハヤシライス	豚肉	米 バター 小麦粉 サラダ油	セロリ たまねぎ レーズン にんじん グリンピース エリンギ しょうが にんにく	鳥ガラこしょう 赤ワイン 水 塩 ウスターソース ロリエ トマトペースト トマトビュレ トマトケチャップ	748	23.5
	ゆで野菜和風ドレッシング		ごま油 三温糖	もやし キャベツ ピーマン 大根	しょうゆ 酢		
	梨			梨	塩		
	牛乳	牛乳					
2 水	ズッキーニのスパゲティミート	ミックスチーズ 牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 上白糖	エリンギ にんじん セロリ たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく	トマトケチャップ こしょう 水 塩 ロリエ ウスターソース ナツメッグ トマトビュレ	787	27.4
	レモンサラダ		サラダ油 三温糖	もやし キャベツ ピーマン レモン	こしょう しょうゆ 塩 酢		
	スイートポテト	牛乳	バター さつまいも 上白糖		みりん		
	牛乳	牛乳					
3 木	ごはん		米			751	30.4
	田舎汁	油揚げ 白みそ		かいわれ大根 しめじ とうがん ねぎ しょうが	けずり節 水		
	ミックスローフ	ミックスチーズ 鶏ひき肉 ツナ	パン粉	グリンピース ホールコーン にんじん たまねぎ	トマトケチャップ こしょう 塩		
	こぶき芋		じゃがいも 上白糖		カレー粉 塩		
4 金	冷凍みかん			冷凍みかん			
	牛乳	牛乳					
	あげパン	きな粉	ミルクパン グラニュー糖 油			748	31.1
	クリームシチュー	牛乳 鶏肉 あさりむきみ たら	小麦粉 じゃがいも サラダ油	セロリ パセリ エリンギ にんじん たまねぎ	こしょう 鳥ガラ 水 塩 ロリエ		
7 月	はるさめ炒め	豚ひき肉	ごま油 サラダ油 春雨	ねぎ もやし キャベツ なら 干しいたけ にんじん にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩		
	牛乳	牛乳					
	カレーライス	豚肉	米 小麦粉 じゃがいも サラダ油	りんご オウロ レーズン にんじん なす ズッキーニ たまねぎ エリンギ セロリ にんにく しょうが	カレー粉 しょうゆ 鳥ガラ 水 塩 ロリエ トマトビュレ ガラムマサラ ウスターソース カルデモン	766	22.4
	ひじきサラダ	ひじき 糸けずり節	ごま油 三温糖	大根 小松菜 もやし ゆかり	酢 しょうゆ みりん		
8 火	フルーツポンチ		上白糖	パインアップル みかん	サイダー 水		
	牛乳	牛乳					
	豚丼	豚肉	米 春雨 三温糖	えのきだけ ねぎ にんじん たまねぎ まいたけ しょうが	酒 しょうゆ	742	25.1
	けんちん汁	冷凍豆腐	サラダ油	にんじん 大根 小松菜	けずり節 しょうゆ 酒 塩 水		
9 水	ポテトもち	牛乳	バター じゃがいも でんぶん		しょうゆ 塩		
	牛乳	牛乳					
	コーンピラフ		米 サラダ油	にんじん パセリ ホールコーン	こしょう 塩	820	36.8
	チリコンカン	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆	小麦粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが	チリパウダー こしょう 水 塩 ナツメッグ トマトビュレ オレガノ トマトケチャップ セイジ		
10 木	わかめスープ	鶏ひき肉 わかめ	ごま油	小松菜 もやし えのきだけ	ロリエ 鳥ガラ しょうゆ 塩 水		
	魚のパン粉焼き	粉チーズ 鮭	小麦粉 パン粉 オリーブオイル	パセリ にんにく	こしょう 白ワイン バジリコ 水 塩		
	牛乳	牛乳					
	豚肉あんかけ焼きそば	豚肉	蒸し中華麺 ごま油 でんぶん サラダ油 三温糖	もやし 小松菜 干しいたけ キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ なら	鳥ガラ こしょう しょうゆ 酒 水 塩 オイスターソース	747	36.1
11 金	ギムチ汁	豚ひき肉 生揚げ あさりむきみ	サラダ油	白菜ギムチ キャベツ ごぼう かいわれ大根	けずり節 水 しょうゆ 塩		
	大豆あげ煮	大豆 ちりめんじゃこ	でんぶん 三温糖 油		しょうゆ みりん		
	牛乳	牛乳					
	昆布ごはん	油揚げ 鶏ひき肉 刻み昆布	米 サラダ油 上白糖	にんじん	しょうゆ 塩 酒	744	29.9
15 火	みそ汁	生揚げ 赤みそ	さつまいも	とうがん 小松菜	けずり節 水		
	千草焼	卵 豚ひき肉	サラダ油 上白糖	たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ	塩		
	つぶつぶオレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース みかん	水		
	牛乳	牛乳					
16 水	麻婆丼	ハチみそ 豚ひき肉 赤みそ 冷凍豆腐	米 ごま油 三温糖 サラダ油 でんぶん	にんじん なら 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 水 しょうゆ	795	33.1
	春雨スープ	鶏ひき肉	ごま油 春雨	かいわれ大根 もやし	けずり節 こしょう しょうゆ 塩 水		
	卵焼き	卵 豚ひき肉	サラダ油 三温糖	にんじん	しょうゆ 塩 酒		
	牛乳	牛乳					
17 木	チーズトースト	ミックスチーズ	食パン バター			760	37.6
	パンプキンシチュー	牛乳 鶏肉	小麦粉 サラダ油	セロリ エリンギ にんじん たまねぎ かぼちゃ	ナツメッグ こしょう 鳥ガラ 水 塩 ロリエ		
	魚のエスカベッシュ	ホキ	小麦粉 サラダ油 三温糖 油 でんぶん	トマト レモン たまねぎ にんにく	酢 こしょう 白ワイン 塩		
	牛乳	牛乳					
18 金	ごはん		米			748	26.4
	呉汁	大豆 油揚げ 白みそ 鶏ひき肉	サラダ油	しめじ 大根 小松菜	けずり節 水		
	コロッケ	ミックスチーズ 豚ひき肉	パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 サラダ油	にんじん たまねぎ	こしょう 水 塩 中濃ソース		
	もやし醤油味		ごま油 三温糖	もやし ピーマン 大根 にんにく	豆板醤 しょうゆ		
24 木	牛乳	牛乳					
	わかめごはん	わかめ	米			852	34.1
	沢煮椀	豚肉 油揚げ	でんぶん	にんじん ねぎ しめじ 大根 ごぼう	けずり節 塩 しょうゆ 水		
	もうかざめカレー風味	もうかざめ	小麦粉 でんぶん 油		こしょう カレー粉 塩 酒		
25 金	肉蒸しパン	卵 豚ひき肉	小麦粉 上白糖 三温糖 サラダ油	ねぎ しょうが	しょうゆ 水 ベーキングパウダー 塩		
	牛乳	牛乳					
	ガーリックライスなすミート	豚ひき肉	米 小麦粉 サラダ油 油 上白糖	なす たまねぎ パセリ エリンギ にんにく しょうが	赤ワイン こしょう 水 塩 バジリコ トマトビュレ オレガノ トマトケチャップ	757	23.2
	ポテトクリームスープ	牛乳 鶏ひき肉	サラダ油 じゃがいも	万能ねぎ にんじん たまねぎ	ロリエ こしょう 鳥ガラ 水 塩		
28 月	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	パインアップル みかん			
	牛乳	牛乳					
	カレーミートドッグ	ミックスチーズ 豚ひき肉	コッペパン パン粉 サラダ油	にんじん たまねぎ	トマトケチャップ 塩 カレー粉 中濃ソース	753	32.6
	ポークシチュー	豚肉 ひよこ豆	小麦粉 赤ザラメ サラダ油 じゃがいも	しめじ にんじん セロリ グリンピース たまねぎ にんにく しょうが	鳥ガラ こしょう 赤ワイン しょうゆ 水 塩 ロリエ トマトビュレ トマトケチャップ ウスターソース オールスパイス		
29 火	ひじきはるまき	ミックスチーズ ひじき	小麦粉 春巻きの皮 三温糖 油	干しいたけ にんじん	酒 しょうゆ 水 みりん		
	牛乳	牛乳					
	ひじきごはん	油揚げ 鶏ひき肉 ひじき	米 サラダ油 三温糖	にんじん	しょうゆ	742	31.0
	みそ汁	白みそ 焼き竹輪		とうがん キャベツ 小松菜	けずり節 水		
30 水	魚フライ	ホキ	パン粉 小麦粉 油		こしょう 中濃ソース 塩 水 酒		
	おひたし		上白糖	もやし 小松菜	しょうゆ		
	プリン	牛乳 卵	三温糖 上白糖		水		
	牛乳	牛乳					
29 火	サーモンクリームスパゲティ	牛乳 生クリーム ミックスチーズ 鶏ひき肉 鮭 あさりむきみ	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	小松菜 エリンギ にんじん たまねぎ にんにく	ロリエ こしょう 鳥ガラ 白ワイン 水 塩	774	34.3
	ミネストラスープ	豚ひき肉 ひよこ豆	上白糖	セロリ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが	鳥ガラ こしょう 水 塩 ロリエ トマトビュレ オールスパイス トマトケチャップ		
	じゃがいものクリーム煮	牛乳 豚ひき肉	バター じゃがいも 三温糖		こしょう 塩		
	牛乳	牛乳					
30 水	ごはん		米			746	29.2
	さつま汁	油揚げ 赤みそ 鶏肉	さつまいも	ねぎ 大根 しょうが	けずり節 水		
	もずく卵焼き	卵 鶏ひき肉 塩抜きもずく	サラダ油	たまねぎ にんじん	こしょう しょうゆ 塩		
	華風もやし		ごま油 三温糖	もやし 小松菜 にんにく	しょうゆ ラー油		
30 水	ココアゼリー	牛乳 粉寒天	上白糖		ココア 水		
	牛乳	牛乳					

* 献立は学校行事や食材購入の都合により、変更する場合があります。 * 果物は旬のものを業者さんと相談の上 注文するので、変わる場合があります。