



献立表



日	主食	牛乳	主菜・副菜	主に血や肉になる		おもに体の調子を整える		主に熱や力の元になる		エネルギー kcal(1人1日)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	茶の香ごはん 茶の葉ふりかけ	○	塩麹肉じゃが 揚げごぼう入りサラダ (みそドレッシング) 	豚肉、さつまいも、 削り節	普通牛乳、ちりめん じゃこ	にんじん、さやいん げん	しょうが、たまね ぎ、キャベツ、き ゅうり、だいこん、 ごぼう	米、三温糖、じゃ がいも、こんにゃ く	ごま油、白ごま、 サラダ油、白絞油	855 28.7
7 木	中華ちまき	○	かぶときゅうりの華風甘酢漬 わんたんスープ 美生柑 	豚肉、豚肉	普通牛乳	にんじん、赤唐辛 子(乾)、こまつな	干し椎茸、たけの こ(缶)、グリーン ピース(冷凍)、か ぶ(根)、きゅうり、 しょうが、しょう が、はくさい、も やし、長ねぎ、 美生柑	もち米、三温糖、 わんたんの皮	サラダ油、ごま油	750 26.9
8 金	ごはん	○	カツオのごまみそ和え ゆで野菜(辛子醤油) かきたま汁	かつお、削り節、木 綿豆腐、鶏卵	普通牛乳、出し昆 布	こまつな、にんじ ん	しょうが、はくさ い、もやし、長ね ぎ	米、でん粉、三温 糖	白絞油、白ごま	844 41.8
11 月	ミルクパン	○	カレーコロッケ キャベツと赤パプリカのソテー もずくと卵のスープ	豚肉、うずら卵 (缶)、鶏卵、削り節、 木綿豆腐	普通牛乳、沖繩も ずく	にんじん、赤パブ リカ	たまねぎ、キャ ベツ、長ねぎ	ミルクパン、じゃ がいも、乾燥マツ シュホト、小麦粉、 パン粉(生)、でん 粉	白絞油、サラダ油	805 34.0
12 火	グリーンピースごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 カリカリ油揚げのサラダ 日向夏	豚肉、油揚げ	普通牛乳、炊き込 みわかめ	にんじん、さやい んげん、こまつな	グリーンピース (生)、しょうが、 たまねぎ、干し椎 茸、キャベツ、 パプリカ	米、新じゃがいも、 こんにゃく、三温 糖	サラダ油、ごま油	821 27.3
13 水	深川めし	○	きびなごのから揚げ しめじ和え 卵とたまねぎのみそ汁 	あさり、削り節、油 揚げ、鶏卵	普通牛乳、きびな ご(生)、出し昆布	にんじん、こまつ な	ごぼう、しょう が、もやし、ふな しめじ、たまね ぎ	米、三温糖、でん 粉、小麦粉	サラダ油、白絞油	760 36.6
14 木	山菜うどん	○	はりはりゆで野菜 草だんご(きな粉・ごま)	鶏肉、削り節、油揚 げ、ロースハム、き な粉	普通牛乳、出し昆 布、ちりめんじゃ こ	にんじん、よもぎ (冷凍)	たけのこ(缶)、干 し椎茸、ぜんまい、 わらび、長ねぎ、 キャベツ、きゅう り、切干しいた ご	三温糖、冷凍う どん、はるさめ、 上新粉、白玉粉、 小麦粉	サラダ油、ごま油、 黒ごま	766 35.2
15 金	ごはん	○	いかの南蛮あえ じゃがいもの香味あえ みそ汁(キャベツ・油揚げ・小松菜)	むらさきいか、削り 節、油揚げ	普通牛乳、あおの り、出し昆布	にんじん、赤唐辛 子(乾)、こまつな	しょうが、長ね ぎ、セロリ、キャ ベツ	米、でん粉、三温 糖、じゃがいも	白絞油、白ごま	824 39.9
18 月	ツナマヨトースト アーモンドトースト	○	ポークビーンズ キャベツのサラダ(ガーリックドレッシング)	ツナ(缶)、ベー コン、豚肉、大豆、白 いんげん豆	普通牛乳、ピザ用 チーズ、粉チーズ	パセリ、にんじん、 トマト(缶)	たまねぎ、グリン ピース(冷凍)、 キャベツ、きゅう り、にんにく	食パン、三温糖、 じゃがいも	マーガリン、マヨ ネーズ、アーモン ド(乾)、アーモン ド(乾)、サラダ油	807 33.6
19 火	ごはん	○	家常豆腐(ジャーランドウフ) くきわかめ入りサラダ	豚肉、生揚げ(冷 凍)、うずら卵(缶)	普通牛乳、くきわ かめ	にんじん、ピー マン、こまつな	にんにく、しょう が、干し椎茸、た まねぎ、たけの こ(缶)、長ねぎ、 もやし、きゅう り	米、三温糖、でん 粉	サラダ油、ごま油、 白ごま	891 36.5
20 水	明日葉と海鮮のかき揚げ丼	○	具だくさんみそ汁 小玉すいか 	えび、むらさき いか、鶏卵、削り節、油 揚げ	普通牛乳、出し昆 布	にんじん、あした ば(茎葉、生)、こ まつな	たまねぎ、はく さい、ふなしめ じ、長ねぎ、小 玉すいか	米、小麦粉、三温 糖	白絞油	802 30.6
21 木	五目あんかけ焼きそば	○	青のりポテトビーンズ おかしな目玉焼き	豚肉、うずら卵 (缶)、むらさき いか、大豆、セラテ ン	普通牛乳、あおの り、粉寒天、カル ビス	にんじん、こまつ な	にんにく、しょう が、たまねぎ、干 し椎茸、たけの こ(缶)、パイン アップル(缶)、 バナナ	むし中華めん、 三温糖、でん粉、 じゃがいも	サラダ油、白絞油	887 33.8
22 金	ごはん	○	さばの塩焼きおろし添え じゃがいもの甘辛煮 豆乳仕立てのみそ汁	さば、削り節、豚 肉、油揚げ、豆乳	普通牛乳、出し昆 布	小ねぎ、にんじ ん、さやいんげ ん、こまつな	だいこん、ごぼ う、はくさい、長 ねぎ	米、三温糖、でん 粉、じゃがいも、 こんにゃく		849 40.0
25 月	海南鶏飯 (シンガポールチキンライス)	○	ピーフンのカレー炒め フルーツヨーグルト 	鶏肉、豚肉	普通牛乳、ヨーグ ルト	パセリ、にんじ ん、にら	しょうが、長ね ぎ、にんにく、た まねぎ、しいた け、もやし、黄 桃(缶)、パイン アップル(缶)、 みかん(缶)、 バナナ	米、ビーフン、 三温糖	ごま油	825 35.9
26 火	ごまじゃこチャーハン	○	チーズ入りポテト春巻き 中華スープ	糸がきかつお、鶏 卵、ベーコン、削り 節、鶏肉	普通牛乳、ちりめん じゃこ、ダイスチ ーズ	小ねぎ、にんじ ん、こまつな	にんにく、しょう が、長ねぎ、ス イートコーン(缶)、 たけのこ(缶)、 干し椎茸、はく さい	米、じゃがいも、 春巻きの皮、小麦 粉	サラダ油、白ごま、 黒ごま、ごま油、 白絞油、マヨネーズ	843 30.9
27 水	フィッシュバーガー	○	米粉のコーンシチュー メロン	すけとうだら、鶏 卵、ベーコン、豚肉	普通牛乳、生クリ ム(乳脂肪)	ピーマン、にん じん、パセリ	キャベツ、たま ねぎ、スイート コーン(缶)、ス イートコーン(缶)、 メロン	ショートニング パン、小麦粉、 パン粉(生)、 じゃがいも、 米粉	白絞油、サラダ油、 バター	820 37.9
28 木	ツナと卵のそぼろごはん	○	おかか和え みそ汁(豆腐・なめこ)	ツナ(缶)、鶏卵、糸 がきかつお、削り 節、木綿豆腐	普通牛乳、生わか め、出し昆布	にんじん、こまつ な	しょうが、ごぼ う、キャベツ、も やし、なめこ(水 煮)、長ねぎ	米、三温糖	サラダ油、白ごま	776 38.8
29 金	ごはん	○	豆腐の中華煮 もやしのあえもの	豚肉、木綿豆腐、う ずら卵(缶)	普通牛乳、くきわ かめ	にんじん、赤唐辛 子(乾)	にんにく、しょう が、たまねぎ、干 し椎茸、たけの こ(缶)、はくさい、 長ねぎ、もやし、 きゅうり	米、三温糖、でん 粉	サラダ油、ごま油、 白ごま	801 31.2
30 土	運動会 キーマカレーライス	○	じゃがいものハニーサラダ 冷凍パイナップル 	豚肉、レンズまめ	普通牛乳、粉チ ーズ	赤唐辛子(乾)、に んじん、トマト(缶)	にんにく、しょう が、たまねぎ、セ ロリ、キャベツ、 きゅうり、パイン アップル(冷凍)	米、小麦粉、じゃ がいも、はちみつ	サラダ油、バター、 白絞油	875 26.1

☆献立は学校行事等で変更することがあります。