

日	献立名	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 食塩相当量
14 火	キーマカレーライス ポパイサラダ ボンカン 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、ひよこまめ(ドライパック)、レンズ豆(ドライパック)ロースハム	牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、上白糖	無塩バター、オリーブ油	人参、乾燥とうがらし、トマト缶詰、冷凍県産ほうれん草	生姜、玉葱、生しいたけ、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、ぼんかん	858 kcal 28.7 g 25.3 g 2.5 g
15 水	麦ごはん、★すまし汁 さばの味噌煮 わかめおろし ★金平ごぼう りんご とっとチーズ、牛乳	錦糸卵(冷凍)、かつお節(だし用)、サバの味噌煮(冷凍)	みついしこんぶ(だし用)、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、三温糖	米油、ごま(いり)、とっとチーズ	しゅんぎく、人参、乾燥とうがらし	ぶなしめじ、大根、ごぼう、りんご 	765 kcal 27.2 g 25.9 g 2.2 g
16 木	麦ごはん、スープ ★チーズチキン大葉巻き せん切り野菜 ★マリネ ★かぼちゃのミルク煮、牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、たまご、チーズチキン大葉巻(冷凍)、むきえび(冷凍)	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、かたくり粉、上白糖、三温糖	米油、オリーブ油、有塩バター	青ピーマン、西洋かぼちゃ	えのきたけ、キャベツ、玉葱、きゅうり、黄ピーマン、干しぶどう	844 kcal 30.8 g 25.9 g 2.3 g
17 金	★中華丼 白和え ★ベリーベリーヨーグルト 牛乳	むきえび(冷凍)、豚モモ肉、うずら卵水煮缶詰、木綿豆腐	ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	精白米、強化米、県産玄米入り十穀米、かたくり粉、三温糖、上白糖、ナタデココ	米油、ごま油、ごま(いり)	人参、冷凍県産ほうれん草	キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、たけのこ水煮、ヤングコーン缶詰、乾燥きくらげ、えのきたけ、いちごジャム、ブルーベリー(冷凍)、ラズベリー(冷凍)、バナナ、レモン果汁	871 kcal 34.5 g 23.1 g 2.3 g
20 月	麦ごはん、★ミネストローネ ★鶏肉ときのこのソテー ★粉ふき芋 わかめサラダ バナナ、牛乳	ベーコン、大豆(国産、冷凍)、鶏モモ肉(皮付き)	わかめ(乾燥、水戻し)、芽ひじき、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも	無塩バター、有塩バター	人参、トマト缶詰	キャベツ、玉葱、にんにく、ぶなしめじ、生しいたけ、マッシュルーム水煮、きゅうり、黄ピーマン、バナナ、レモン果汁	813 kcal 32.6 g 25.4 g 2.7 g
21 火	麦ごはん、★スープ 中華風玉子焼き ★ナムル ★レモンタルト 牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、中華風玉子焼き(冷凍)、鶏胸肉(皮なし)	沖縄もずく(冷凍)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖	ごま油、ごま(いり)	水菜、冷凍県産ほうれん草、赤ピーマン、乾燥とうがらし	えのきたけ、りょくとうもやし	777 kcal 29.6 g 22.9 g 2.3 g
22 水	★フィッシュバーガー ★クラムチャウダー キウイフルーツ 牛乳	ホキフライ(冷凍)、ベーコン、あさりむき身(冷凍)	牛乳	丸パン(学給用)、じゃがいも、薄力粉	米油、有塩バター	人参	キャベツ、玉葱、エリンギ、とうもろこし缶詰、キウイフルーツ	814 kcal 32.2 g 24.7 g 3.5 g
23 木	★あんかけ焼きそば ★杏仁フルーツ 牛乳	豚モモ肉、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶詰	牛乳	蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉、あわせる杏仁豆腐(冷凍)	米油、ごま油	人参	白菜、りょくとうもやし、ねぎ、乾燥きくらげ、キウイフルーツ、黄桃缶詰、みかん缶詰	815 kcal 34.4 g 23.1 g 2.3 g
24 金	麦ごはん、★味噌汁 ★和風とうふハンバーグ ★精進揚げ ★わさび和え 牛乳	みそ、熟鶏とうふハンバーグ(冷凍)、鶏胸肉(皮なし)	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、三温糖、かたくり粉、さつまいも、てんぷら粉	米油	かいわれだいこん、冷凍県産ほうれん草	なめこ、白菜、大根、生しいたけ、乾燥きくらげ、りょくとうもやし	816 kcal 27.6 g 26.5 g 2.6 g
27 月	ソフト麺カレーあんかけ 即席漬 アイス大福 牛乳	豚モモ肉 	牛乳	ソフトめん、かたくり粉	米油	人参、乾燥とうがらし	生姜、ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、かぶ、ゆず果皮、ゆず果汁	865 kcal 34.5 g 22.4 g 3.5 g
28 火	すいとん汁 えびしゅうまい ゆめオレンジ 牛乳	鶏モモ肉(皮付き)、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、みそ	牛乳	冷凍すいとん、さといも	米油	人参	大根、ごぼう、ねぎ、国産乾燥椎茸、ゆめオレンジ	842 kcal 32.9 g 28.8 g 2.8 g
29 水	麦ごはん、スープ ★エビチリ春巻き 塩昆布和え ★カットパイ、牛乳	たまご、むきえび(冷凍)	塩昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、春巻の皮、上白糖	米油、ごま油、白ごま(いり)	にら、人参、ブロッコリー、乾燥とうがらし	ぶなしめじ、生姜、ねぎ、たけのこ水煮、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、カットパイ	809 kcal 32.3 g 23.5 g 2.4 g
30 木	麦ごはん、★豚汁 ぶりの照り焼き 大根おろし 春菊のかき揚げ 梅おかか和え 牛乳	豚モモ肉、みそ、ぶり切り身(冷凍)、かつお節	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、さといも、板こんにゃく、薄力粉、三温糖、てんぷら粉	米油、ごま(いり)	人参、しゅんぎく	ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ、大根、玉葱、とうもろこし(冷凍)、れんこん、梅干し	874 kcal 36.2 g 27.5 g 2.5 g
31 金	麦ごはん、★味噌汁 和風鶏のから揚げ おひたし 煮物 ボンカン、牛乳	みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、本和風鶏から揚げ(冷凍)、かつお節、さつま揚	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、玉こんにゃく、三温糖	米油	水菜、人参 	ねぎ、なめこ、レモン、りょくとうもやし、生しいたけ、ぼんかん	809 kcal 28.9 g 27.2 g 2.5 g

※都合により献立変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の献立には卒業を控えている4年生のリクエスト(★印のもの)を取り入れています。

