



日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー kcal	蛋白質
1	木	【パステイ給食】 ガーリックライスなすミート あおな 青菜のスープ 小玉すいか	牛乳	牛乳 粉チーズ 大豆 豚ひき肉 ベーコン 鶏肉	米 米粒麦 小麦粉 油 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル	たまねぎ なす パセリ にんにく 小松菜 にんじん えのきだけ 小玉すいか	654	21.1
2	金	磯ごはん さわらの西京焼き じゃがいものきんぴら 野菜汁	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 甘みそ さわら 豚肉 生揚げ	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも	さやいんげん にんじん ねぎ キャベツ たけのこ 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう	628	29.8
5	月	ツナピラフ いかのイタリアンソース とうがん 冬瓜スープ	牛乳	牛乳 ツナ いか 鶏肉	米 米粒麦 三温糖 小麦粉 サラダ油 でんぷん 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ 小松菜 とうがん	587	22.8
6	火	ごはん ひじきふりかけ ししゃものごま焼き ごまご 五目きんぴら 臭汁	牛乳	牛乳 ひじき 糸けすり節 卵 ししゃも 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 小麦粉 ごま油 サラダ油	ごぼう さやいんげん にんじん れんこん 糸こんにゃく ねぎ 大根 こんにゃく	622	24.7
7	水	ごまご 五目すし おひたし そうめん汁 フルーツゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 糸けすり節 粉寒天 卵	米 米粒麦 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん	干しいたけ にんじん さやいんげん もやし キャベツ ねぎ 大根 小松菜 みかん パインアップル	594	20.6
8	木	ごはん ちくわのいそべ揚げ ごまあえ 豚汁	牛乳	牛乳 卵 あおのり 焼きちくわ 赤みそ 豚肉 油揚げ 冷凍豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま 油 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 えのきだけ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	600	20.8
9	金	まるパン 魚のパン粉焼き リヨネーズポテト かぼちゃのポタージュ	牛乳	牛乳 もうかざめ ベーコン 生クリーム 豆乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル 油	パセリ にんにく たまねぎ かぼちゃ	643	24.6
12	月	夏野菜のカレーライス 野菜スープ とうもろこし	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	米 米粒麦 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	トマト にんじん なす ズッキーニ たまねぎ ピーマン にんにく セロリ とうもろこし しょうが キャベツ	649	20
13	火	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 田舎汁	牛乳	牛乳 さば 油揚げ 冷凍豆腐 みそ	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも	さやいんげん しらたき 切り干し大根 にんじん 干しいたけ えのきだけ キャベツ ごぼう こんにゃく 小松菜 大根 ねぎ	614	25.2
14	水	チンジャオロースごはん ビーンズポテト 春雨スープ	牛乳	牛乳 赤みそ 豚肉 大豆 鶏肉 生わかめ	米 米粒麦 油 でんぷん 三温糖 サラダ油 春雨 ごま油 じゃがいも	たけのこ ヒーマン もやし たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん えのきだけ	693	24.2
15	木	【パステイ給食】 ジャージャー麺 豆腐の変わりスープ メロン	牛乳	牛乳 大豆 八丁みそ 赤みそ 豚ひき肉 卵 鶏肉 冷凍豆腐	蒸し中華麺 でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ もやし えのきだけ 小松菜 メロン	597	25.5
16	金	ごはん 卵焼き もやしの甘酢煮 りきゅうり 利休汁	牛乳	牛乳 卵 しらす干し 豚肉 みそ 冷凍豆腐 昆布	米 米粒麦 ごま油 サラダ油 ねりごま じゃがいも 三温糖	小松菜 ねぎ きゅうり にんじん もやし しめじ 大根 ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	594	25.1
19	月	アーモンドトースト コーンシチュー イタリアンマリネ	牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豆乳	食パン バター はちみつ アーモンド 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル	ホールコーン たまねぎ クリームコーン パセリ にんじん きゅうり キャベツ	622	20.4
20	火	ブルコギ丼 わかめスープ りんごゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ 粉寒天	米 米粒麦 ごま サラダ油 三温糖 ごま油	りんご キャベツ にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく えのきだけ りんごジュース レモン	598	22.4

※ 献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

