

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	おやつ	
				赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
1	水	昼	マーボー春雨 かりん草のナルル 豆腐のスープ ごはん	豚ミンチ,赤みそ 木綿豆腐	玉葱,人参しいたけ,にら ほうれん草,もやし,人参 青葱	春雨,サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,ゴマ油,白ごま	豆板醤,料理酒,濃口醤油,塩 濃口醤油 鶏がらスープ,塩	チーズスコーン スキムミルク	ホットケーキ,マーガリン,卵,牛乳 スキムミルク,チーズ スキムミルク
2	木	昼	鶏の竜田揚げ キャベツとしらすの酢の物 大根の味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 しらす干し 刻み揚げ,みそ ごはん	おろし生姜,フロコリー キャベツ,人参 大根	さとう,片栗粉,サラダ油 さとう	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油,塩 酢,塩 和風だし	シュー・スティックハイ お茶	ハイシート,さとう,水,グラニュー糖 スキムミルク
3	金	昼	カレーライス 海藻サラダ 果物(バナナ缶)	豚小間肉 海藻サラダ	玉葱,人参 オクラ,コーン パイン缶	米,じゃがいも,サラダ油 ゴマ醤油,ドレッシング	カレー	マドレーヌ スキムミルク	ホットケーキ,さとう,マーガリン,卵 牛乳 スキムミルク
4	土	昼	筑前煮 揚げのお浸し 麩の味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 刻み揚げ かつわかめ,みそ ごはん	ごぼう,れんこん,人参,グリーンピース	里芋,こんにやく,さとう	和風だし,料理酒,みりん,風調味料 うすくち醤油,塩 濃口醤油,塩 和風だし	ふわふわス サラダせんべい スキムミルク	クオース(ハニワ) ソフトサラダ スキムミルク
6	月	昼	赤魚の煮付け いんげんのきなこ和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	赤魚 きな粉 絹厚揚げ,みそ ごはん	生姜,れんこん	さとう	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油 昆布つゆ,みりん,風調味料 濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	ごま入りケーキ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,黒ごま 塩 スキムミルク
7	火	昼	牛肉のフルキ しらすの磯和え ニラのスープ ごはん	牛モモ肉 きざみのり	おろし生姜,玉葱,ピーマン,赤ピーマン おろし生姜 しるな,人参 にら,カブ	サラダ油,サラダ油,さとう,白ごま,白ごま	おろし生姜,濃口醤油 うすくち醤油 鶏がらスープ,塩	みかんブルーチェ お茶	フルーツはかん,牛乳
8	水	昼	照り焼きチキン ピーンソテー わかめの味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 かつわかめ,みそ ごはん	オクラ 玉葱,チンゲン菜 白ねぎ	さとう ピーン,サラダ油	みりん,風調味料,濃口醤油,塩 鶏がらスープ,味付塩コショウ 和風だし	ふかし芋 スキムミルク	さつまいも,塩 スキムミルク
9	木	昼	豚肉のみそ炒め ひじきの炒り煮 しめじの清汁 ごはん	豚小間肉,赤みそ 輝ひじき,さつま揚げ ごはん	キャベツ,玉葱,人参 人参,グリーンピース しめじ,大根の葉	サラダ油,さとう サラダ油,さとう	塩,コショウ,料理酒,濃口醤油 和風だし,みりん,風調味料,濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	お餅のラスク スキムミルク	おつゆ,麩,マーガリン,さとう スキムミルク
10	金	昼	煮てみよう! 小学校給食 たけのこごはん 鶏肉のいそべあげ わかめ汁 ごはん	刻み揚げ 鶏モモ肉,あおさのり かつわかめ,木綿豆腐 ごはん	たけのこ,人参,グリーンピース かぼちゃ たけのこ,人参,しめじ,みつば	米,さとう 天ぷら粉,サラダ油	うすくち醤油,みりん,風調味料,料理酒,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	キャロットホットケーキ スキムミルク	ホットケーキ,人参,サラダ油 スキムミルク
11	土	昼	中華丼 もやしの華風和え きくらげのスープ	豚小間肉,かまぼこ みそ	白菜,玉葱,人参しいたけ,おろし生姜 もやし,ピーマン,人参 きくらげ	米,サラダ油,片栗粉 さとう,ゴマ油 春雨	料理酒,鶏がらスープ,うすくち醤油 濃口醤油 濃口醤油,塩	エースコイン 満月ボン スキムミルク	エースコイン 満月ボン,さき割 スキムミルク
13	月	昼	まつとうどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	寿司揚げ,かまぼこ,とろろ昆布 豚モモ肉,みそ ごはん	青葱 おろし生姜,キャベツ,コーン,人参 オレノジ	うどん,さとう さとう,ゴマ油,白ごま	昆布つゆ,みりん,風調味料,昆布つゆ 酢,みりん,風調味料,濃口醤油	五平もち お茶	赤みそ,さとう みりん,風調味料,料理酒 サラダ油
14	火	昼	鶏肉のピカタ 人参サラダ オニオンスープ ごはん	鶏モモ肉,卵 しらす干し ごはん	インゲン 人参,フロコリー 玉葱,大根の葉	小麦粉,サラダ油 サラダ油,さとう	塩,コショウ,ケチャップ,塩 酢,濃口醤油 チキンコンソメ	マンジュマロサンド スキムミルク	ルウアンフライド,マンジュロ スキムミルク
15	水	昼	鯖のねぎ味噌焼き ほうれん草の白和え えのきの清汁 ごはん	さば,京風白みそ 充填豆腐 ごはん	青葱,かぼちゃ ほうれん草,人参 えのき,かぶ	サラダ油 白ごま,さとう	料理酒,みりん,風調味料,うすくち醤油 うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん,風調味料 塩	マラーカオ スキムミルク	ホットケーキ,人参,卵,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん,風調味料 スキムミルク
16	木	昼	豚肉と蓮根の炒め煮 五色和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	れんこん,玉葱,人参 きゅうり,もやし,人参,きくらげ,コーン 白ねぎ	こんにやく,サラダ油,さとう	和風だし,濃口醤油 うすくち醤油,みりん,風調味料 和風だし	きなこパンカリントウ スキムミルク	食パン,さとう,サラダ油,きな粉 さとう スキムミルク
17	金	昼	鰻の中華風炒め さつま芋の甘煮 卵スープ ごはん	たら 卵,かつわかめ ごはん	チンゲン菜,玉葱,人参,おろし生姜	小麦粉,サラダ油,サラダ油,さとう,片栗粉	味付塩コショウ,料理酒,濃口醤油 オイスターソース みりん,風調味料,濃口醤油 鶏がらスープ	かぼちゃもち スキムミルク	南瓜,塩,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉,水 スキムミルク
18	土	昼	炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏モモ肉,刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉,みそ ごはん	ごぼう,人参,干し椎茸 小松菜 大根,人参	米 こんにやく,サラダ油	うすくち醤油,濃口醤油,和風だし みりん,風調味料,塩 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	白い風船 ばかうけ スキムミルク	白い風船,ミルククリーム ばかうけ,青のり,醤油 スキムミルク
20	月	昼	和風オムレツ れんこんの金平 そうめんの味噌汁 ごはん	ムキゴ,卵 かつわかめ,みそ ごはん	玉葱,人参,干し椎茸,インゲン レンコン,人参	さとう 糸こんにやく,サラダ油,さとう そうめん	料理酒,濃口醤油,塩 みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	ハハロの素,卵,牛乳 お茶	ハハロの素,卵,牛乳 スキムミルク
21	火	昼	鰻のかば焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ ごはん	おろし生姜,レタス 玉葱,人参,しいたけ,青葱 かぼちゃ,大根の葉	片栗粉,サラダ油,さとう さとう	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油 みりん,風調味料,うすくち醤油,濃口醤油 和風だし	お好み焼き お茶	キャベツ,いか,ちくわ,青葱 お好み焼粉,サラダ油 お好み焼ソース,あおさのり 花かつお
22	水	昼	鶏のマーレード焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏モモ肉 卵 ごはん	オレノジ,マレード もやし,人参 コーン,小松菜	サラダ油,さつま芋 サラダ油	料理酒,濃口醤油 うすくち醤油 チキンコンソメ	バナナチョコ スキムミルク	バナナ,チョコレートソース スキムミルク
23	木	昼	肉豆腐 フロコリーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	豚小間肉,木綿豆腐 花かつお みそ ごはん	白菜,人参,えのき フロコリー,人参 玉葱	サラダ油,さとう	料理酒,みりん,風調味料,濃口醤油 濃口醤油,みりん,風調味料 和風だし	黒糖煮しパン スキムミルク	煮しパン,ミルク,水,黒砂糖 スキムミルク
24	金	昼	春野菜のクリームシチュー アスパラのサラダ 果物(黄桃) 食パン	鶏モモ肉 ロースハム ごはん	キャベツ,玉葱,人参,グリーンピース アスパラガス,レタス,コーン 黄桃缶	じゃがいも,サラダ油 サウザンドレッシング	シチュー,ミルク(クリーム),チキンコンソメ	たまごおにぎり お茶	米,かす,花かつお,濃口醤油 スキムミルク
25	土	昼	豚肉のごまだれ炒め 大根のゆかり和え しるなの味噌汁 ごはん	豚小間肉 刻み揚げ,みそ ごはん	玉葱,キャベツ 大根,きゅうり しるな	サラダ油,ねりごま(白),さとう	みりん,風調味料,濃口醤油,塩 ゆかり 和風だし	マリンビスケット せんべい スキムミルク	マリンビスケット アンパンマンソフト煎餅 スキムミルク
27	月	昼	さばの塩焼き はんぺんの卵とじ ちんげん菜の味噌汁 ごはん	さば はんぺん,卵 みそ ごはん	大根,おろし,レモン 玉葱,人参,グリーンピース チンゲン菜	さとう おつゆ,麩	塩,濃口醤油 和風だし,みりん,風調味料,うすくち醤油 和風だし	抹茶ドーナツ スキムミルク	ホットケーキ,人参,絹ごし豆腐 グリーンティ,サラダ油 スキムミルク
28	火	昼	お誕生会 煮込みハンバーグ じゃが芋のソテー マカロニのスープ ごはん	ハンバーグ ライトツナフレーク油漬 ごはん	玉葱,マッシュルーム ピーマン ミックスベジタブル	サラダ油 じゃがいも,サラダ油 マカロニ	デミグラスソース,ケチャップ,チキンコンソメ 塩,コショウ チキンコンソメ	お誕生日デザート プリンアラモード お茶	プリン,調整豆乳,水 ホイップクリーム,ミカン缶
30	木	昼	鶏のごま焼き 五目煮豆 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏モモ肉 大豆水煮 みそ ごはん	フロコリー 大根,グリーンピース キャベツ,青葱	マナーズパン粉,白ごま,サラダ油 里芋,こんにやく,さとう	ウスターソース,塩 和風だし,みりん,風調味料,濃口醤油 和風だし	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素,マスカット

献立種類	3歳以上(A)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	491 kcal	18.4 g	11.5 g	81.3 g	2.0 g

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。



