

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			時間	おやつ	
				赤心 血や肉になるもの 魚卵・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑心 からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄心 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		その他	献立名
1	水	昼	マーボー春雨 わかん草のナムル 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 米	3時	チョコスコーン スキムミルク	ホットケーキミックス、マーガリン、卵、牛乳 スキムミルク、チョコソース 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	鶏もも肉 しらす干し 刻み揚げ、みそ	おろし生姜、アロコ キャベツ、人参 大根	さとう、片栗粉、サラダ油 さとう 米	3時	ショウステイクハイ スキムミルク	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 バナナ缶	米、じゃがいも、サラダ油 ゴマ醤油ドレッシング	3時	マドレーヌ スキムミルク	ホットケーキミックス、さとう、マーガリン、卵 牛乳 スキムミルク
4	土	昼	鶏もも肉 刻み揚げ かつわかめ、みそ ごはん	鶏もも肉 刻み揚げ かつわかめ、みそ	ごぼう、れんこん、人参、グリーンピース 白菜	里芋、こんにやく、さとう 白ごま、さとう おつゆ、鮎 米	3時	クエースパニ サラダせんべい スキムミルク	クエースパニ 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 絹揚げ、みそ	生薑、れんこん インゲン、人参 玉葱	さとう 米	3時	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	牛肉のフルコキ しろ菜の漬和え ニラのスープ ごはん	牛もも肉 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 しろ菜、人参 にら、カブ、アヲ	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま 米	3時	もものやわらかムース お茶	デザート&ムースピーチ、牛乳
8	水	昼	照り焼きチキン ビーフンソテー わかめの味噌汁 ごはん	鶏もも肉 かつわかめ、みそ	オクラ 玉葱、人参、ブロッコリー 白ねぎ	さとう ピーマン、サラダ油 米	3時	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 しめじの漬汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ 芽ひじき、さつま揚げ	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 米	3時	お籠のラスク スキムミルク	おつゆ、鮎、マーガリン、さとう スキムミルク
10	金	昼	黄へてみよう！小学校給食 ただのこごは 鶏肉のいそべあげ わかたけ汁	刻み揚げ 鶏もも肉、あおさのり かつわかめ、木綿豆腐	ただのこ、人参、グリーンピース かぼちゃ ただのこ、人参、しめじ、みつば	米、さとう 天ぷら粉、サラダ油 米	3時	キャロットケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス、人参、サラダ油 スキムミルク
11	土	昼	中華丼 もやし、葱、風和え まぐらげのスープ	豚小間肉、かまぼこ	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	3時	エースコイン まがりせんべい スキムミルク	エースコイン まがりせんべい スキムミルク
13	月	昼	さつまいも ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	寿司揚げ、かまぼこ、とうろ昆布 豚もも肉、みそ	青葱 おろし生姜、キャベツ、コーン、人参 れんこん	うどん、さとう さとう、ゴマ油、白ごま 米	3時	五平もち お茶	米、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	鶏もも肉、卵 しらす干し	インゲン 人参、アロコ 玉葱、大根の葉	小麦粉、サラダ油 サラダ油、さとう 米	3時	マシュマロサンド スキムミルク	卵、アヲ、マシュマロ スキムミルク
15	水	昼	鶏のねぎ味噌焼き ほうれん草の白和え えのきの漬汁 ごはん	さば、京風白みそ 充填豆腐	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 米	3時	マラーカオ スキムミルク	ホットケーキミックス、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 米 里芋	3時	きなこパンカレントウ スキムミルク	きなこ、さとう、サラダ油、きな粉 さとう スキムミルク
17	金	昼	豚の中巻炒め さつま芋の甘煮 卵スープ ごはん	たら 卵、かつわかめ	パプリカ、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 さつま芋、さとう 米	3時	バナナケーキ スキムミルク	バナナ、ホットケーキミックス サラダ油 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	鶏もも肉、刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉、みそ	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 米	3時	白い風船 スキムミルク	白い風船、ミルククリーム ばかうけ、卵の醤油 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	和風オムレツ ムキ上、卵 かつわかめ、みそ	玉葱、人参、干し椎茸、インゲン れんこん、人参	さとう 糸こんにやく、サラダ油、さとう そうめん 米	3時	いちごバナナ お茶	バナナの素、ストロベリー、牛乳
21	火	昼	鶏のかば焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ 卵 みそ	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 米	3時	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	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	鶏もも肉 ローズハム	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 ザクザクドレッシング 食パン	3時	ためきおにぎり お茶	クリームチーズ、スキムミルク たまご、おにぎり お茶
23	木	昼	肉豆腐 アロコのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	豚小間肉、木綿豆腐 花かつお みそ	白菜、人参、えのき アロコ、人参 玉葱	サラダ油、さとう おつゆ、鮎 米	3時	黒糖あんパン スキムミルク	黒しあん、クリーム、黒砂糖 スキムミルク
24	金	昼	お誕生日 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 ライオウフレック油漬	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 米	3時	お誕生日デザート プリンアラモード お茶	プリン、黒糖、豆乳、水 ホイップクリーム、ミカン缶
25	土	昼	豚肉のごまだれ炒め 大根のゆかり和え しろ菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 刻み揚げ、みそ	玉葱、キャベツ 大根、きゅうり しろ菜	サラダ油、ねりごま(白)、さとう 米	3時	ソービケット せんべい スキムミルク	ソービケット 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	大根、おろしレモン 玉葱、人参、グリーンピース パプリカ	さとう おつゆ、鮎 米	3時	抹茶ドーナツ スキムミルク	ホットケーキミックス、絹ごし豆腐 グリーンティー、サラダ油 スキムミルク
28	火	昼	チボリタン ポテトサラダ ほうれん草のスープ	ベーコン お魚ソーゼン	玉葱、人参、ピーマン ミックスベジタブル ほうれん草、マッシュルーム	じゃがいも、サラダ油、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ	3時	菜飯おにぎり お茶	菜飯おにぎり お茶
30	木	昼	鶏のごま焼き 五目煮 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏もも肉 大豆水煮 みそ	アロコ 人参、グリーンピース キャベツ、青葱	マヨネーズ、パン粉、白ごま、サラダ油 里芋、こんにやく、さとう 米	3時	マスカットゼリー お茶	ウスターソース、塩 和風だし、みりん、風調味料、醤油 和風だし

献立種類	3歳以上(A)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	498 kcal	18.3 g	11.9 g	82.3 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。

