

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
2	月	ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ ちくわ こんにゃく	824	330
			★ ゆでとうもろこし	カットコーン		
			★ ひじきと小松菜のサラダ	ひじき 小松菜 キャベツ 人参 まぐろフレーク マヨネーズ 白ごま		
			★ きのこのソテー	エリンギ しめじ 人参 玉ねぎ にんにく		
3	火	わかめごはん 牛乳	★ 鶏肉のスパイス焼き	鶏肉 生姜 カレー粉 チリパウダー でんぷん	816	309
			★ ゆかり和え	もやし 人参 ゆかり(赤しそ)		
			★ 切り干し大根の煮物	切り干し大根 さやいんげん さつま揚げ 油揚げ 人参 こんにゃく 干し椎茸		
			★ フルーツナタデココ	ナタデココ バイン缶 みかん缶 ※わかめごはん・・・米 炊き込みわかめ(わかめ)		
4	水	ごはん 牛乳	★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 干し椎茸 玉ねぎ 大のこ チンゲン菜 生姜 にんにく	809	349
				ごま油 卵 オイスターソース		
			★ ごま和え	ブロッコリー 白ごま		
			★ ポテトサラダ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ		
5	木	ごはん 牛乳	★ 白菜と厚揚げの煮浸し	白菜 人参 厚揚げ	864	420
			★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁		
			★ のり和え	ぼうれん草 もやし 人参 きざみのり		
			★ コールスローサラダ	キャベツ きゅうり 人参 かに風味かまぼこ 炒り卵 コールスロードレッシング (みかん濃縮果汁)		
6	金	ごはん 牛乳	★ ミニゼリー(みかん)	油揚げ 豆腐 なす ねぎ 玉ねぎ 煮干し 中みそ	824	295
			★ なすの味噌汁	ほき ハーブソルト 上新粉 パセリ		
			★ 白身魚の香草から揚げ	さやいんげん 人参 かつお節		
			★ おかか和え	マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり チキンハム(鶏肉 でんぷん) マヨネーズ ホールコーン 小松菜 玉ねぎ ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん)		
9	月	麦ごはん 牛乳	★ マカロニサラダ	鶏肉 生姜 にんにく でんぷん	814	326
			★ コーンソテー	キャベツ 人参 菜めしの素(青菜 かつお節)		
			★ 鶏肉のから揚げ	切り干し大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま		
			★ 青菜和え	バイン缶 麦ごはん・・・米 麦		
10	火	ごはん 牛乳	★ 切干大根のごま酢サラダ	(さば みそ でんぷん)	812	357
			★ バイン缶	大根 人参 レモン果汁		
			★ さばの味噌煮	大根 人参 レモン果汁		
			★ 大根のレモン和え	キャベツ きゅうり 人参 炒り卵 玉ねぎ マヨネーズ ほん酢		
11	水	ごはん 牛乳	★ ポン酢マヨサラダ	糸こんにゃく のり 辛炒め	786	340
			★ 糸こんにゃくのピリ辛炒め	豚肉 人参 豆腐 干し椎茸 白菜 生姜 オイスターソース ごま油		
			★ 豆腐の中華煮	小松菜 もやし かつお節		
			★ 小松菜のお浸し	大根 人参 きゅうり まぐろフレーク わかめ 青じそドレッシング		
12	木	ごはん 牛乳	★ 大根サラダ	(豚肉 キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんにく 生姜 人参 椎茸 大豆たん白 小麦粉)	822	327
			★ 揚げぎょうざ	鶏肉		
			★ 鶏肉の照り焼き	じゃが芋 青のり		
			★ 鹽ポテト	そうめん 干し椎茸 かまぼこ 錦糸卵 ねぎ だし昆布 花かつお		
13	金	ごはん 牛乳	★ 冷やしソーメン	チンゲン菜 人参 かに風味かまぼこ	818	287
			★ かにかま和え	豚肉 もやし 人参 刻みたくあん 白菜キムチ ごま油		
			★ キムタク豚丼	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ ボイルブロッコリー	ちくわ 小麦粉 カレー粉		
16	月	ごはん 牛乳	★ ちくわのカレー揚げ	いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ	822	595
			★ 和風サラダ	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白) しめじ 玉ねぎ 人参		
			★ 肉だんごと野菜の甘酢あん	ケチャップ 鶏がらスープ ごま油 でんぷん		
			★ 肉だんごと野菜の甘酢あん	さやいんげん うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
17	火	ゆかりごはん 牛乳	★ うめちり和え	ひじき キャベツ 人参 かに風味かまぼこ 白ごま	789	285
			★ ひじきサラダ	かえりいりこ 炒り大豆		
			★ いりご大豆	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース		
			★ タンドリーチキン	大根 ポン酢		
17	火	ゆかりごはん 牛乳	★ 大根のほん酢和え	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ しめじ 広島菜漬 にんにく 白ワイン	789	285
			★ 菜漬スパゲッティ	杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶		
			★ 杏仁豆腐	杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶		
			★ 杏仁豆腐	※ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
18	水	ごはん 牛乳	★ マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ 鶏がらスープ	794	460
			★ ゆで枝豆	豆板醤 ごま油		
			★ せとうちさっぱりサラダ	春雨 白菜 人参 小松菜 しらす干し まぐろフレーク レモン果汁 マヨネーズ		
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ(鉄)		
19	木	コッペパン 牛乳	★ コロッケ	(じゃが芋 牛肉 玉ねぎ 大豆たん白 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆粉 原料一部に乳・卵・豚肉含む) とんかつソース	783	291
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー		
			★ ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり 人参 ちくわ マヨネーズ		
			★ ミニゼリー(りんご)	(りんご濃縮果汁)		
			★ 冷製コーンスープ	(とうもろこし 玉ねぎ 人参 麦 マーガリン コーンスターチ ポークエキス 一部に乳製分 大豆 鶏肉 豚肉 りんご) 豆乳		
				コッペパン(小麦粉 ショートニング イースト)		
				ブルーベリージャム(砂糖 水あめ ブルーベリー レモン果汁)		
20	金	ごはん 牛乳	★ 白身魚の竜田揚げ	メルルーサ 生姜 でんぶん	826	374
			★ 浅漬け	白菜 塩昆布		
			★ うずら卵の五目煮	うずら卵 厚揚げ 人参 じゃが芋 生姜 さやいんげん		
			★ アーモンド和え	ほうれん草 人参 しらす干し アーモンド		
23	月	ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味	鶏肉 でんぶん レモン果汁	803	271
			★ ゆでキャベツ	キャベツ 錦糸卵 柚子かつおドレッシング		
			★ もやしのだんムル	もやし きゅうり 人参 ちくわ ごま油		
			★ じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋		
24	火	ごはん 牛乳	★ チキンピーンズ	大豆 鶏肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 パセリ ケチャップ ウスターソース	821	385
				カレー粉 鶏がらスープ 白ワイン		
			★ ごま和え	ブロッコリー 白ごま		
			★ かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ		
25	水	麦ごはん 牛乳	★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト	861	434
			★ 豆腐ハンバーグ	(大豆たん白 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 豚肉 でんぶん) 玉ねぎ しめじ ウスターソース		
				ケチャップ 赤ワイン		
			★ ソテー	さやいんげん にんにく		
			★ サラダ(ごまドレ)	キャベツ 人参 きゅうり まぐろフレーク ごまドレッシング		
26	木	ごはん 牛乳	★ 卵炒め	もやし 炒り卵 人参 ごま油 生姜 オイスターソース	830	388
				麦ごはん・・・米 麦		
			★ 豚肉のごま味噌炒め	豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ 中みそ 白ごま		
			★ さわやか漬け	大根 刻み昆布 レモン果汁		
			★ 五目ビーフン	ビーフン かに風味かまぼこ 白菜 人参 ビーマン 干し椎茸 ウスターソース		
				ごま油		
27	金	ごはん 牛乳	★ ミニゼリー(ピーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ピーチ濃縮果汁)	853	405
			★ 豆腐汁	豆腐 油揚げ 玉ねぎ わかめ ねぎ だし昆布 花かつお		
			★ いわしのいそべ揚げ	いわし 小麦粉 青のり		
			★ ゆかり和え	もやし ゆかり(赤しそ)		
30	月	ごはん 牛乳	★ 大豆の炒め煮	大豆 油揚げ ひじき 鶏肉 こんにゃく さやいんげん 人参	834	365
			★ 小松菜のサラダ	小松菜 人参 チキンハム(鶏肉 でんぶん) ホールコーン ごま油		
			★ 卵焼き(まぐろフレーク入り)	まぐろフレーク(味付け) ウィンナー(豚肉 鶏肉 豚脂 でんぶん 水あめ)		
				玉ねぎ 人参 グリーンピース 卵 ケチャップ		
			★ フライドポテト	フライドポテト		
			★ 切干大根のゴマ酢サラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり しらす干し ごま油 白ごま		
			★ 野菜炒め	豚肉 キャベツ ビーマン ごま油		

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	819kcal	31.8g	24.9g	362mg	107mg	3.6mg	284μg	0.61mg	0.53mg	31mg	5.6g	2.4g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。