

行事等	日・曜日		あか		みどり		き		調味料	栄養価	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
	28 金	ナン(2枚)		脱脂粉乳			ナン			825 32.6 30.5 455	
		牛乳		牛乳							
		キーマカレー	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	カレー粉 カレー粉 ウスターソース こしょう チキン粉 イオン チキン粉 赤ワイン 塩		
		イタリアンサラダ				キャベツ 枝豆 ホールコーン			イタリアンドレッシング		
		型抜きチーズ		チーズ							
	31 月	わかめごはん		わかめ			米		塩	787 27.4 30.3 291	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油 大豆油	清酒 塩 こしょう		
		オイキムチ	味噌		人参	きゅうり		ごま油	豆板醤		
		根深ねぎと豆腐のスープ	豆腐			玉ねぎ 根深ねぎ ホールコーン		ごま油	チキン 醤油 塩 こしょう		
		ミルク						ミルク			
	9/1 火	ごはん					米			782 29.5 34.3 321	
		牛乳		牛乳							
		太刀魚の唐揚げ玉ねぎソースがけ	太刀魚			玉ねぎ にんにく	でんぷん 砂糖	米油	醤油 清酒 みりん		
		野菜のごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		
		かぼちゃの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌		人参 かぼちゃ	大根 ぶなしめじ 根深ねぎ			かつおだし 醤油		
	2 水	麦ごはん					米 麦			742 28.4 24.5 322	
		牛乳		牛乳							
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		人参	玉ねぎ 根深ねぎ 干し椎茸 生姜 にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醤 ウスターソース チキン 昆布だし		
		しらす入りシューマイ(2個)	鱈 大豆	しらす		玉ねぎ キャベツ 生姜	でんぷん 小麦粉	ラード	塩 こしょう		
		野菜のさっぱり和え			人参 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 酢		
	3 木	中華麺					中華麺			791 29.3 24.1 356	
		牛乳		牛乳							
		味噌ラーメンスープ	豚肉 味噌 なると		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし ホールコーン 根深ねぎ 生姜 にんにく		ごま 米油	チキン 塩 こしょう		
		揚げ餃子(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	ラード	醤油 塩		
		アセロラフルーツ				みかん パイン	アセロラジュレ				
	4 金	ツナごはん	まぐろ油漬け		人参		米 砂糖		塩 醤油 みりん 清酒	759 32.8 25.7 533	
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	でんぷん 砂糖	油脂	塩 醤油 清酒 みりん		
		豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	ごぼう 大根 こんにやく 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	鰹だし		
		小魚ナッツ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま	醤油		
	7 月	ごはん					米			763 30.5 28.0 395	
		牛乳		牛乳							
		鯛の蒲焼き	鯛				でんぷん 砂糖	大豆油	醤油 みりん 清酒		
		キャベツときゅうりの香味和え				キャベツ きゅうり		ごま油 ごま	塩 こしょう		
		野菜たっぷり味噌豆乳汁	豚肉 豆腐 味噌 豆乳		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし 清酒		
	8 火	きのこウインナーのカレーピラフ	ウインナー		人参	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ	米	バター	塩 チキン粉 イオン カレー粉 白ワイン こしょう	789 23.5 35.2 286	
		牛乳		牛乳							
		コーンコロッセ				ホールコーン	砂糖 小麦粉	大豆油	塩		
		うずら卵と野菜のスープ	ベーコン うずら卵		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ			チキン粉 イオン 塩 こしょう 醤油		
		クリーム大福	豆乳				砂糖 上新粉				
	9 水	ごはん					米			813 28.5 28.8 278	
		牛乳		牛乳							
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	鶏肉 大豆		人参	グリーンピース 生姜	じゃがいも 砂糖 でんぷん	大豆油	清酒 醤油 みりん		
		玉ねぎと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌			玉ねぎ キャベツ えのきたけ			鰹だし 醤油		
	10 木	ごはん					米			837 26.9 29.5 347	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシライス	牛肉		人参 トマト	玉ねぎ ぶなしめじ 生姜 にんにく	砂糖	米油	バター デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう チキン 鶏がらスープ		
		キャベツとウインナーのソテー	ウインナー			キャベツ ホールコーン		米油	塩 ブイヨン こしょう		
		手作りココアプリン		牛乳			砂糖	バター 生クリーム	ココア		
	11 金	ロールパン		脱脂粉乳			パン			809 35.6 33.0 434	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	豚肉 ウインナー 大豆 隠元豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキン粉 イオン 塩 こしょう ナツメグ ローリエ		
		肉団子の甘辛和え(3個)	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でんぷん	ラード	醤油 清酒 みりん		
		マセドアンサラダ				きゅうり ホールコーン	じゃがいも 砂糖	米油	酢 塩 こしょう		

行事等	日・曜日		あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色 野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		
	14月	ごはん					米			780 26.1 27.5 305
		牛乳		牛乳						
		ぶりフライ	ぶり				パン粉 小麦粉 砂糖	大豆油	中濃ソース 赤ワイン	
		突きこんにやくの炒り煮			人参 いんげん	こんにやく	砂糖	ごま油	みりん 醤油 唐辛子	
		じゃがいもと油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		鰹だし	
	15火	ごはん					米			749 31.9 27.5 355
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ(肉)	豚肉 味噌			たけのこ 根深ねぎ にんにく 生姜	砂糖	ごま油	醤油 みりん 清酒 豆板醤 甜麺醤	
		ビビンバ(ナムル)			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油	
		ビビンバ(炒り卵)	鶏卵				砂糖 でんぷん	油脂	塩 醤油	
わかめスープ	豆腐	わかめ		玉ねぎ 根深ねぎ ホールコーン	春雨	ごま油	チンゲン 醤油 塩 こしょう			
	16水	ごはん					米			795 32.7 35.1 360
		牛乳		牛乳						
		塩鯖	塩鯖							
		大豆の磯煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	人参	ごぼう しらたき 枝豆	砂糖	米油	醤油 清酒 みりん 鰹だし	
		根っこ野菜のごまキムチ汁	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐		人参 小松菜	大根 ぶなしめじ 白菜キムチ	じゃがいも	ごま油 ごま	鰹だし	
	17木	ソフト麺					ソフト麺			798 35.0 27.5 418
		牛乳		牛乳						
		ミートソース	豚肉 鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	小麦粉	米油 バター	赤ワイン チキン イオン ケチャップ トマトソース デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう サラダ	
		ひよこ豆と芋の唐揚げ	ひよこ豆	煮干し			じゃがいも でんぷん	大豆油	塩 こしょう	
		ボイルドサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン	砂糖	米油	りんご酢 塩 こしょう	
ふるさと給食	18金	ひじきごはん	油揚げ さつま揚げ	ひじき	人参	干し椎茸 ごぼう	米 砂糖	米油	醤油 昆布だし 清酒 みりん	749 24.2 24.5 406
		牛乳		牛乳						
		イカメンチ	いか		人参	キャベツ 生姜 にんにく	パン粉 砂糖	大豆油	醤油 塩	
		味噌けんちん汁	豆腐 味噌		人参	こんにやく 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	鰹だし	
		お茶クリーム大福	隅元豆		煎茶		砂糖 練乳 白玉粉			
十五夜献立	24木	ごはん					米			847 27.4 28.4 379
		牛乳		牛乳						
		さんまの煮付け	さんま			生姜	砂糖 でんぷん		醤油 酢 塩	
		里芋のそぼろ煮	豚肉		人参	グリンピース	里芋 砂糖 でんぷん	大豆油	醤油 みりん 清酒	
		かきたま汁	鶏卵 豆腐		ほうれん草	玉ねぎ	でんぷん		鰹だし 昆布だし 醤油 塩	
お月見デザート	小豆				上新粉 砂糖					
	25金	ロールパン		脱脂粉乳			パン			757 27.3 35.3 350
		牛乳		牛乳						
		メキシカンポークソテー	豚肉	チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ にんにく 生姜		米油	赤ワイン ケチャップ トマトソース ウスターソース こしょう デミグラスソース 塩	
		フライドポテトチップス					じゃがいも	大豆油		
		シーザーサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン			シーザードレッシング	
チョコクレープ	豆乳 きなこ				米粉 砂糖	油脂	ココア			
	28月	麦ごはん					米 麦			769 31.9 24.2 309
		牛乳		牛乳						
		いかの更紗揚げ(2個)	いか			生姜	でんぷん	大豆油	醤油 清酒 カレー粉	
		きんぴらごぼう			人参	ごぼう しらたき	砂糖	米油 ごま	醤油 みりん 鰹だし 唐辛子	
		野菜たっぷり豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも		清酒 鰹だし	
	29火	麦ごはん					米 麦			756 31.0 23.0 346
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼肉	豚肉 味噌		人参 なら	玉ねぎ 生姜 にんにく	でんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油	清酒 塩こうじ みりん 醤油 甜麺醤 豆板醤	
		ボイルドキャベツ				キャベツ				
		鶏肉入りすまし汁	鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草	ぶなしめじ 大根 根深ねぎ			鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 清酒 塩	
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料								
	30水	麦ごはん					米 麦			826 30.9 27.3 302
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	じゃがいも	米油	カレー粉 カレー粉 ウスターソース チキン トマトビュレ チキン イオン 赤ワイン 塩 こしょう	
		チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	大豆油	塩 こしょう	
		茎わかめのサラダ		茎わかめ	人参	キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。