

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)
1 (火)	ドッグサンド 牛乳 じゃがいもスープ		コッペパン じゃがいも	荒びきウインナー 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ レタス	ケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水	652 24.2
2 (水)	～きせつのりょうり～ ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきとちりめんのあえ物		精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ ひじき しらす干し小	にんじん たまねぎ さやいんげん 生 キャベツ	しょうゆ 酒 みりん 酢	584 20.4
3 (木)	ソフトめんのチキントマトソース かけ 牛乳 野菜と豆のサラダ 冷凍みかん		ソフトめん オリーブ油 上白糖 糖 でん粉	若鶏肉 むね きざみ ベーコン 大豆ペースト 粉チーズ 牛乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ ダイスト マト にんじん パセリ こまつな キャベツ 冷凍みかん	ケチャップ ローリエ オレガ ノ 食塩 こしょう ウスター ソース フレンチドレッシング	664 31.5
4 (金)	玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し 小松菜の炒め煮 茎わかめのみそ汁		アルファ化玄米 精白米 ごま油 じゃがいも	牛乳 いわしのみりん干し さつま揚げ 豆腐 油揚げ 塩蔵きわかめ 中みそ 白みそ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	みりん しょうゆ 煮干し 水	635 35.1
7 (月)	～くらしきのごぼうをあじわおう～ 連島ごぼう丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ		精白米 上白糖	豚肉もも 高野豆腐 牛乳 しらす干し小	にんにく ごぼう にんじん さやいんげん 生 キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ みりん 酒 削りぶし 水 食塩 酢	562 24.7
8 (火)	～きせつのりょうり～ ソーイブレッド 牛乳 じゃがいものチーズ焼き ミネストラスープ プルーン		ソーイブレッド じゃがいも オリーブ油	牛乳 ロースハム千切り ミックスチーズ ベーコン レンズ豆 水煮	たまねぎ 青ピーマン にんにく にんじん セロリー ダイストマト パセリ プルーン個袋	こしょう 食塩 グラタン皿 90mm チキンブイヨン スープストック 水	627 26.5
9 (水)	ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ 寒天の酢の物 華風スープ		精白米 でん粉 米粉 油 上白糖 マロニー ごま油	牛乳 ホキ角切り だいたず サラダ用糸寒天 塩蔵きわかめ しらす干し小 豚肉もも 豆腐	しょうが きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ	酒 みりん しょうゆ トウバン ジャン 水 酢 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン	614 26.9
10 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ		精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉肩ミンチ 赤みそ	にんにく にんじん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ゆで キャベツ きゅうり きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	574 23.8
11 (金)	ごはん 牛乳 やき肉 チンゲンサイと卵のスープ 小魚のあまからめ(個袋)		精白米 サラダ油 でん粉	牛乳 豚肉ロースカツ用 ベーコン 豆腐 卵 小魚あまからめ 個袋(Ca・Mg強化)	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン たまねぎ にんにく しょうが にんじん すりおろしりんご きくらげ チンゲンサイ	食塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ウスターソース みりん 一味 チキンブイヨン 水	672 31.1
14 (月)	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉スライス 豚レバーチップ だいたず レンズ豆 水煮 調製豆乳 牛乳 ひじき ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん むきえだまめ 冷凍 キャベツ こまつな	ハヤシルウ ケチャップ ウス ターソース チキンブイヨン 赤 ワイン ローリエ 食塩 こしょう 水 しそドレッシング	664 27.4
15 (火)	パン 牛乳 豆腐のカレーいため煮 野菜チップス 黒豆小袋		コッペパン サラダ油 上白糖 でん粉 じゃがいも 油	牛乳 豚肉もも 豆腐 ロースト黒まめ 小袋	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ゆで 乾しいたけ チンゲンサイ ごぼう	カレー粉 酒 しょうゆ みり ん 食塩	648 30.4

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱく質(g)
16 (水)	～ちいきのしょくざいをあじわおう～ ごはん 牛乳 イシモチジャコの大豆がらめ きんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん	精白米 油 上白糖 つきこんにやく サラダ油 じゃがいも	牛乳 イシモチジャコ粉付 だいずダイス 牛肉スライス 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	ごぼう にんじん さやいんげん 生 たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん カレー粉 水 一味 煮干し	644 28.7
17 (木)	五目ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい	ごもくラーメン(めん)	学校給食用中華めん 油	豚肉もも 焼き豚 牛乳	たまねぎ にんじん りょくとうもやし 味付けしなちく(レトルト) ねぎ にんにく	しょうゆ 食塩 こしょう チキンブイヨン 中華スープストック 水 冷凍しゅうまい	585 27.4
18 (金)	ごはん 牛乳 いりどり 大豆とわかめの酢の物 味つけのり	ごはん	精白米 サラダ油 こんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉 むね きざみ ちくわ 冷凍だいず 下津井産乾燥わかめ しらす干し 小 市内産味付けのり	にんじん ごぼう 乾しいたけ さやいんげん 生 しょうが こまつな	しょうゆ みりん 酒 酢	582 26.1
21 (月)	～きせつのりょうり～ ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ 夏けんちん	ごはん	精白米 上白糖 ごま油 つきこんにやく	牛乳 いか切身 糸がつおし ぼり豆腐 油揚げ	きゅうり キャベツ ねり梅 にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し 食塩 水	569 28.1
22 (火)	つらじまバーガー 牛乳 野菜スープ 白桃ゼリー	つらじまバーガー(パン)	コッペパン 上白糖 でん粉 じゃがいも	若鶏肉もも カツ用 牛乳 ベーコン 冷凍手芒豆	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン たまねぎ レタス パセリ 白桃ゼリー	しょうゆ みりん 水 ノンエッグタルタルソース 食塩 こしょう チキンブイヨン	672 28.8
23 (水)	～おきなわけんのきょうどりょうり～ ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 小松菜のシークワサーあえ 冷凍パイ	ごはん	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ まぐろ 水煮	にんじん たまねぎ にがうり りょくとうもやし こまつな キャベツ シイクワシャー 果汁 冷凍パイナップル	酒 食塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 酢	575 24.3
24 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ チゲスープ	ごはん	精白米 サラダ油 はるさめ 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス 豚肉肩 豆腐 赤みそ	にんにく たけのこ ゆで にんじん 青ピーマン たまねぎ いら えのきたけ はくさい キムチ	しょうゆ 酒 トウバンジャン テンメンジャン 食塩 チキン スープ みりん 水	622 25.9
25 (金)	～きせつのりょうり～ ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ もやしのからしあえ 豆腐のすまし汁	ごはん	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 あじ 切身 豆腐 塩蔵わかめ	しょうが ねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 水 洋からし 酢 食塩 削りぶし だし昆布	586 25.2
28 (月)	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが キャベツのおかかあえ	ごはん	精白米 ごま油 じゃがいも 糸こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉もも 中みそ 糸がつお	にんじん たまねぎ さやいんげん 生 すりおろしりんご しょうが にんにく キャベツ	酒 一味 しょうゆ みりん 水	554 21
29 (火)	～リザーブこんだて～ パン 牛乳 さけ・豚肉のオニオンガーリックソースかけ 粉ふきいも コーンスープ 甘夏ゼリー 冷凍黄桃	パン	コッペパン サラダ油 じゃがいも 甘夏ゼリー	牛乳 さけ 豚肉ロースカツ用 ベーコン 冷凍手芒豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ホールコーン 冷凍 パセリ 冷凍黄桃	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 白 チキンブイヨン 水	656 30.1
30 (水)	とりめし 牛乳 きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	とりめし	精白米 上白糖	若鶏肉もも きざみ もみのり 個袋 牛乳 しらす干し 小 油揚げ 豆腐 下津井産乾燥わかめ 中みそ 白みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 酢 煮干し 水	615 28

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):2日,4日,9日,10日,16日,21日,23日,24日,25日,28日,30日