

日付	曜日	献立名	食品の主なはたらき			
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他
1	水	9色丼(給食丼) 牛乳 とりごぼう汁 黒豆個袋	精白米 サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	豚肉ミンチ しぼり豆腐 ひじき 牛乳 若鶏肉 油揚げ ロースト黒まめ	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン にんじん 赤ピーマン 青ピーマン ごぼう たけのこ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう 削りぶし(だし) 水
2	木	牛丼 牛乳 野菜のレモン酢あえ	精白米 サラダ油 上白糖 糸こんにゃく	牛肉 牛乳 わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	酒 しょうゆ みりん 水 削りぶし(だし) 酢
3	金	ごはん 牛乳 さけの香味焼き キャベツとたくあんのあえ物 油揚げのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 さけ 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	ねぎ しょうが キャベツ 千切たくあん にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 煮干し(だし) 水
6	月	ごはん 牛乳 若鶏の大豆からめ きんぴら わかめ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 つきこんにゃく サラダ油	牛乳 若鶏肉 だいたい豆腐 豚肉 豆腐 塩蔵わかめ	ごぼう にんじん やさいんげん たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん カレー粉 水 一味 削りぶし(だし) だし昆布
7	火	ハンバーガー 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ いちごゼリー	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 ベーコン 冷凍手ぼう豆	キャベツ にんじん たまねぎ レタス パセリ いちごゼリー	ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん 赤ワイン 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水
8	水	キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ 日向夏	精白米 サラダ油 上白糖 ごま油	豚肉 豚レバー 大豆ひき肉 ひよこ豆 牛乳 ひじき しらす干し	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ダイストマト キャベツ こまつな ひゅうがなつ	カレー粉 ターメリック ガラムマサラ ローリエ ケチャップ カレールウ 赤ワイン ウスターソース 食塩 こしょう 水 しょうゆ 酢
9	木	ベーコンときのこのスパゲティ 牛乳 野菜と豆のサラダ ネーブル	ソフトめん オリーブ油 でん粉	ベーコン もみのり 牛乳 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム レトルト ねぎ こまつな キャベツ ホールコーン ネーブル	食塩 こしょう 酒 しょうゆ チキンブイヨン スープストック 水 フレンチドレッシング8g
10	金	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 油 上白糖 マロニー ごま油	牛乳 ホキ だいたい サラダ用寒天 しらす干し 豚肉 豆腐	しょうが きゅうり チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ なら	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン 水 酢 食塩 こしょう チキンブイヨン
13	月	連島ごぼう丼 牛乳 こまつなのからしあえ 冷凍みかん	精白米 サラダ油 糸こんにゃく 上白糖	豚肉 高野豆腐 牛乳	にんにく ごぼう にんじん やさいんげん こまつな りょくとうもやし 切干しだいこん 冷凍みかん	しょうゆ みりん 酒 削りぶし(だし) 水 酢 洋からし
14	火	ソーイブレッド 牛乳 じゃがいものチーズ焼き コーンスープ プルーン	ソーイブレッド じゃがいも サラダ油	牛乳 ロースハム ミックスチーズ ベーコン 豆腐	たまねぎ 青ピーマン にんじん ホールコーン キャベツ パセリ プルーン個袋	食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水
15	水	玄米入りごはん 牛乳 いりどりくきわかめの酢の物	アルファ化玄米 精白米 サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏 ちくわ 塩蔵きわかめ しらす干し	にんじん ごぼう 乾しいたけ やさいんげん しょうが きゅうり	しょうゆ みりん 酒 酢 一味
16	木	まめまめハヤシ 牛乳 野菜の盛り合わせ	精白米 サラダ油 じゃがいも	牛肉 豚レバー だいたい レンズ豆 調製豆乳 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん むぎえだまめ キャベツ ホールコーン きゅうり	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8g
17	金	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 花切り大根のみそ汁	精白米 ごま油 じゃがいも	牛乳 すずき 油揚げ しらす干し 豆腐 中みそ 赤みそ	こまつな にんじん キャベツ 花切りだいこん たまねぎ ねぎ	食塩 みりん しょうゆ 煮干し(だし) 水
20	月	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー こまつなのシークワサーあえ 冷凍パイ	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 豆腐 中みそ まぐろ水煮	にんじん たまねぎ にんじん 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
21	火	連島ごぼうバーガー 牛乳 ミネストラスープ 清水白桃ゼリー	コッペパン 三温糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ小袋10g オリーブ油 じゃがいも	若鶏肉牛乳 ベーコン 冷凍手ぼう豆	しょうが ごぼう にんじん 青ピーマン にんにく たまねぎ セロリートマトホール パセリ 白桃ゼリー	こしょう しょうゆ みりん 水 チキンブイヨン スープストック 食塩
22	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 キャベツの甘酢あえ	精白米 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉 ひじき しらす干し	にんじん たまねぎ やさいんげん キャベツ しょうが	しょうゆ 酒 みりん 酢
23	木	キムチラーメン 牛乳 揚げ春巻き 中華の酢の物	中華めん 油 上白糖 ごま油	豚肉 中みそ 牛乳	にんじん りょくとうもやし 味付けしなちく はくさい キムチ なら にんにく キャベツ こまつな ホールコーン	チキンブイヨン 酒 しょうゆ みりん 水 ミニ春巻き 酢
24	金	ごはん 牛乳 いかの照りしょうゆかけ きゅうりの梅肉あえ 油揚げと豆腐のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 いか 糸がつか 油揚げ 豆腐 中みそ 赤みそ	しょうが きゅうり キャベツ ねり梅 にんじん たまねぎ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 水 煮干し(だし)
27	月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大豆とわかめの酢の物 夏けんちん	精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 つきこんにゃく	牛乳 さば 冷凍だいたい わかめ しらす干し しぼり豆腐 油揚げ	しょうが にんじん こまつな ごぼう かぼちゃ ねぎ	しょうゆ 酒 酢 煮干し(だし) 食塩 みりん 水
28	火	パン 牛乳 若鶏・さわらの香草焼き 粉ふきいも レタス入り野菜スープ ヨーグルト ブルーベリーゼリー	コッペパン 上白糖 じゃがいも	牛乳 若鶏肉 さわら ベーコン 冷凍手ぼう豆 ヨーグルト	にんにく ローズマリー(パウダー) レモン 果汁 にんじん たまねぎ レタス パセリ ブルーベリーゼリー	食塩 こしょう しょうゆ 白ワイン バジル チキンブイヨン 水
29	水	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイの中華スープ	精白米 サラダ油 マロニー	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	キャベツ 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 たけのこ 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 チキンスープ 中華スープストック 水
30	木	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	精白米 上白糖	若鶏肉 もみのり 牛乳 しらす干し 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 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(だし) 水

※ 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)

1日, 2日, 3日, 6日, 10日, 13日, 15日, 17日, 20日, 22日, 24日, 27日, 29日, 30日

【今月の栄養価】
 エネルギー 581kcal
 たんぱく質 25.0g