

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) たんぱく質(㎎)
		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	
3 (月)	【季節の料理(半夏生にちなんで)】 ごはん 牛乳 かぼちやのそぼろ煮 たこの酢の物 ひじきのり佃煮	〇精白米 〇サラダ油 〇じやがいも 〇三温糖 〇上白糖	〇牛乳 〇牛肉ミンチ 〇高野豆腐 〇たこ スライス 〇塩蔵わかめ 〇ひじきのり佃煮	〇たまねぎ 〇かぼちや 〇さやいりょうとうもやし 〇たまねぎ 〇にんじん 〇にがりり 〇冷凍黄椒	〇酒 〇しょうゆ 〇みりん* 〇水 〇酢	703
4 (火)	【季節の料理】 中華類(冷凍風) 牛乳 変わり揚げ 冷凍黄椒	〇学校給食用中華めん 〇米粉 〇油	〇ロースハム千切り 〇塩蔵わかめ 〇牛乳 〇ひじき 〇しらす干し 〇冷凍だいず	〇きゅうり 〇ホーローコーン 〇りょうとうもやし 〇たまねぎ 〇にんじん 〇にがりり 〇冷凍黄椒	〇中華めんのたし	790 30.8
5 (水)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みよしが入り酢の物 なすのみそ汁	〇精白米 〇塩こうじ 〇上白糖	〇牛乳 〇さけ 〇塩蔵わかめ 〇豆腐 〇油揚げ 〇中みそ 〇赤みそ	〇きゅうり 〇キャベツ 〇みよしが 〇たまねぎ 〇にんじん 〇なす 〇ねぎ	〇しょうゆ 〇酢 〇煮干し(だし) 〇水	662 35.3
6 (木)	牛乳 ホーローピスタチオ ピスタチオサラダ	〇コップ、ペーパー、サラダ油 〇じやがいも 〇上白糖	〇牛乳 〇ペーヨー 〇豚肉もも 〇だいず 〇レンズ豆 水煮	〇にんじん 〇たまねぎ 〇アツシユルム 〇トマト 〇キャベツ 〇ごまつな 〇ホーローコーン 〇冷凍パスタ 〇ピスタチオ	〇食塩 〇しょうゆ 〇白 〇ローリエ 〇チキヤツタ 〇ピュレー 〇オリーブオイル 〇赤ワイン 〇水 〇フレッシュシソ 〇パセリ	711 31
7 (金)	【季節の料理(七夕にちなんで)】 ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そらめん入りすまし汁	〇精白米 〇サラダ油 〇つきこん 〇やく 〇上白糖 〇そらめん	〇牛乳 〇若鶏肉もも 〇カツ用みそ 〇さつま揚げ 〇ちらし 〇薄餅	〇しそ葉 〇わい梅 〇ごぼう 〇にんじん 〇たまねぎ 〇乾しいたけ 〇オクラ	〇酒 〇みりん* 〇しょうゆ 〇一味 〇すて塩 〇食塩 〇削りだし(だし) 〇だし昆布 〇水	721 29.7
10 (月)	ごはん 豚キムチ豆腐 もやしのナムル	〇精白米 〇ごま油 〇上白糖	〇牛乳 〇豚肉もも 〇豆腐 〇中みそ	〇キャベツ 〇ほろさい 〇キムチ 〇にら 〇りょうとうもやし 〇ごまつな 〇にんじん 〇きくらげ 〇白ねぎ 〇にんにく	〇しょうゆ 〇酒 〇酢	664 29.9
11 (火)	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の炒め煮 華風ステーキ	〇精白米 〇ごま油 〇でん粉 〇マロニー	〇牛乳 〇牛肉もも細切り 〇ペーコ 〇豆腐	〇にんにく 〇しょうが 〇にんじん 〇たけのこ 〇ゆでたまねぎ 〇チンゲンサイ 〇しめじ 〇きくらげ 〇白ねぎ 〇ほろさい 〇にら	〇酒 〇ソーストック 〇しょうゆ 〇オリーブオイル 〇食塩 〇削りだし 〇白 〇チキンブイヨン 〇水	662 28.2
12 (水)	【地産産物を使用した料理】 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごまつなと昆布の炒め煮 しょうがんにじ	〇玄米 〇玄米 〇精白米 〇ごま油 〇上白糖 〇ごま油 〇でん粉	〇牛乳 〇あじ 〇切身 〇塩昆布 〇若鶏肉もも きざみ 〇油揚げ	〇たまねぎ 〇ねぎ 〇しょうが 〇レモン 〇果汁 〇ごまつな 〇キャベツ 〇にんじん 〇乾しいたけ 〇冬瓜 〇えのきたけ	〇しょうゆ 〇酢 〇一味 〇食塩 〇削りだし(だし) 〇だし昆布 〇水	721 31.5

※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): 3日、5日、10日、11日、12日