



日曜	こんだて			おもなざいりょう			エネルギーKcal	
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	はたらくちやねつになる	たんぱく質g 脂 質g	
				あ か	み ど り	き	小	中
3月	アップルパン (げんりょう)		スパゲティミートソース アスパラガスのサラダ だいずかりんとう	ぎゅうにゅう, とりミンチ, ぶたミンチ, わかめ, だいず	たまねぎ, にんじん, いんげん, アスパラガス, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン	コッペパン, スパゲッティ, あぶら, さとう, くらざとう, でんぶん	605 25.7 17.6	758 30.9 20.9
4火	しろごはん		たまごにらのスープ いかのさらさあげ かみかみあえ	ぎゅうにゅう, たまご, にぼし, いか, だいず, ちりめん	しいたけ, にら, たまねぎ, にんじん, セロリ, しょうが, きゅうり, コーン, キャベツ	こめ, じゃがいも, でんぶん, あぶら, アーモンド, さとう, ごまあぶら	625 29.3 18.1	763 35.2 20.6
5水	むぎごはん		ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かいそう	たまねぎ, にんじん, えだまめ, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, メロン	こめ, はだかむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごまあぶら	654 22.6 17.4	787 26.1 19.9
6木	こめこパン		ようふうにこみ スパイシーチキン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, ウィンナー, ベーコン, とりにく	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えだまめ, しょうが, きゅうり, みかん	こめこパン, じゃがいも, あぶら, さとう	622 34.2 23.1	766 42.2 27.1
7金	うめごはん		ちくぜんに サバのしおこうじやき ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, こんぶ, サバ, わかめ	れんこん, しいたけ, ごぼう, にんじん, いんげん, キャベツ, きゅうり, ゆず	こめ, こんにゃく, じゃがいも, あぶら, さとう	616 28.1 16.8	754 33.6 19.3
10月	しろごはん		かきたま汁 おたたさんのかきあげ あますづけ	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, にぼし	たまねぎ, にんじん, ねぎ, れんこん, ねぶかねぎ, キャベツ, きゅうり	こめ, でんぶん, じゃがいも, こめこ, はだかむぎこ, こむぎこ, あぶら, さとう	613 22.9 19.0	751 27.0 21.9
11火	しろごはん		はだかむぎいりスープ あげだしとうふ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, キャベツ, オクラ, セロリ, ねぎ, こまつな	こめ, じゃがいも, はだかむぎ, でんぶん, あぶら, さとう	633 23.9 19.3	776 28.5 22.4
12水	むぎごはん		まさきどん マーボーなす レモンあえ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, はもいりじゃこてん, とりミンチ, あかみそ	しょうが, にんにく, きくらげ, キャベツ, にんじん, ねぶかねぎ, たけのこ, ねぎ, しいたけ, なす, にら, たまねぎ, きゅうり, レモン	こめ, はだかむぎ, あぶら, でんぶん, ごまあぶら, さとう	620 26.9 19.0	763 31.7 21.9
13木	しろごはん		みそしる はものいそべあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, むぎみそ, はも, あおさのりこ, ひじき	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, きゅうり, にんじん, キャベツ	こめ, じゃがいも, こむぎこ, こめこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	610 28.4 17.5	751 34.3 20.2
14金	しろごはん		やさいのうまに あげささみのレモンに キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう, やきとうふ, とりにく, ささみ	たまねぎ, たけのこ, しいたけ, にんじん, レモン, キャベツ, きゅうり, もやし	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, でんぶん	611 30.1 15.1	750 35.7 17.0
17月	こくとうパン		ワントンスープ チリコンカン フルーツカクテル	ぎゅうにゅう, にくいりワントン, だいず, ぶたミンチ, ウィンナー	キャベツ, にんじん, ねぎ, たまねぎ, にんにく, トマト, もも, パイン, みかん	コッペパン, くらざとう, ごまあぶら, あぶら, カクテルゼリー	619 25.6 19.7	768 31.1 23.3
18火	しろごはん		ミネストローネ ドライカレー ミニトマト	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりミンチ, ぶたミンチ, とうふ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ, セロリ, ピーマン, マッシュルーム, ミニトマト	こめ, マカロニ, じゃがいも	641 26.0 19.9	788 31.6 23.3
19水	しろごはん		じゃがいものベーコンに アジフライ あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう, ベーコン, アジフライ	たまねぎ, にんじん, いんげん, こまつな, キャベツ	こめ, じゃがいも, あぶら つきこんにゃく, さとう, アーモンド	640 24.7 19.7	789 29.4 22.8
20木	コッペパン		すぶた パンサンスー アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うすらたまご, にぼし	しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, きくらげ, たけのこ, きゅうり, もやし	コッペパン, でんぶん, あぶら, さとう, はるさめ, ごまあぶら, アーモンド	659 30.0 26.6	816 36.4 32.0
21金	むぎごはん		いよさつま わかどりのからあげ キャベツのごますあえ	ぎゅうにゅう, たい, むぎみそ, とりにく	ねぎ, しょうが, キャベツ, コーン, もやし, きゅうり	こめ, はだかむぎ, ごま つきこんにゃく, さとう, でんぶん, あぶら, ごまあぶら,	602 24.9 20.6	751 30.5 24.2
24月	バターパン (げんりょう)		れいめん こんにゃくソテー ナムル	ぎゅうにゅう, ハム, ベーコン	きゅうり, にんじん, しいたけ, レモン, コーン, たまねぎ, もやし	コッペパン, バター, さとう, ちゅうかめん, つきこんにゃく, ごまあぶら	619 23.4 22.2	780 29.1 27.1
25火	わかめごはん		きりぼしだいこんのうまに えびのてんぷら すだちふうみづけ	ぎゅうにゅう, わかめ, とりにく, あぶらあげ, えび, たまご	きりぼしだいこん, ごぼう, えだまめ, しょうが, キャベツ, きゅうり, すだち, にんじん	こめ, じゃがいも, あぶら つきこんにゃく, さとう, こむぎこ, でんぶん,	625 28.8 15.7	765 34.5 17.7
26水	しろごはん		ちゅうかコーンスープ ぶたにくのかりんあげ すもの	ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, ぶたにく, わかめ	コーン, たまねぎ, ねぎ, キャベツ ねぶかねぎ, しょうが, きゅうり,	こめ, ごまあぶら, でんぶん, こむぎこ, あぶら, さとう	645 28.1 20.5	791 33.5 23.6
27木	コッペパン		チーズスープ ようふうかきあげ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, こなチーズ, チキンウィンナー, くきわかめ	たまねぎ, にんじん, コーン, セロリ, いんげん, キャベツ, きゅうり	コッペパン, じゃがいも, ばんこ, こむぎこ, あぶら, ごま, さとう, ごまあぶら	644 30.0 26.2	789 36.5 31.5
28金	むぎごはん		すましじる こうやとうふのそぼろどん きびなごのかりかりフライ	ぎゅうにゅう, とうふ, わかめ うすらたまご, とりミンチ, こうやとうふ, きびなご	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にんじん, しいたけ, しょうが	こめ, はだかむぎ, あぶら, さとう, じゃがいも, こめこ でんぶん	630 28.2 22.5	789 34.3 27.5

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は 歯と口の健康週間です!

