



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
2月	コッペパン (げんりょう)		クリームスパゲッティ アスパラガスのサラダ さつまいもとだいずの あげに	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,なまクリーム, わかめ,だいず,こにぼし	たまねぎ,レタス,しめじ,トマト, にんにく,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,でんぷん, さつまいも,くろざとう	637 25.0 22.4	796 30.4 26.5
3火	しろごはん		はるさめスープ シュウマイ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう,うすらたまご, やきぶた,ぶたにく,ちくわ	しいたけ,たけのこ,もやし,コーン, ほうれんそう,ねぶかねぎ,しょうが, たまねぎ,ねぎ,えだまめ,きゅうり, きりぼしだいこん,にんじん	こめ,はるさめ,ごまあぶら, さとう,でんぷん,ごま, しゅうまいのかわ	626 27.3 19.2	755 31.9 22.2
4水	しろごはん		けんちんじる さばのみそに レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,サバ,あかみそ, しろみそ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,キャベツ,きゅうり,レモン	こめ,ごまあぶら, でんぷん,さとう	602 25.8 17.6	739 30.8 20.1
5木	コッペパン		はだかむぎいり やさいスープ ナッツごぼう くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, くきわかめ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん, しめじ,パセリ,セロリ,ごぼう, キャベツ,きゅうり,コーン	コッペパン,はだかむぎ, じゃがいも,でんぷん,あぶら, アーモンド,さとう,ごま, ごまあぶら	590 24.4 21.8	724 29.6 25.9
6金	しろごはん		じゃがいものカレーふうみ さかなのタルタルやき レタスサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ホキ,たまご	たまねぎ,にんじん,しめじ, いんげん,パセリ,きゅうり, レタス,レモン	こめ,じゃがいも,こんにゃく, あぶら,さとう,マヨネーズ	611 25.5 16.6	748 30.8 18.9
9月	こくとうパン		たまごにらのスープ とりにくとやさいの オープンやき かみかみサラダ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, とりにく,だいず, ちりめん,さきいか	しいたけ,にら,たまねぎ,にんじん, れんこん,しょうが,きゅうり, コーン,キャベツ	コッペパン,くろざとう, でんぷん,じゃがいも,さとう, あぶら,アーモンド,ごまあぶら	593 29.8 20.5	727 36.1 24.0
10火	しろごはん		だいずのごもくに おこのみえびてん わふうサラダ	ぎゅうにゅう,だいず,とりにく, ちくわ,やきとうふ,あぶらあげ, こんぶ,すりみ,エビ,かつおぶし, あおのり,たまご,のり	れんこん,ごぼう,にんじん, キャベツ,ねぎ,こまつな,コーン	こめ,こんにゃく,さとう, こむぎこ,あぶら	625 27.7 18.1	766 33.3 20.8
11水	むぎごはん		ハヤシライス しょうゆドレッシング サラダ メロン	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく, ぶたにく,なまクリーム	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,トマト,キャベツ, こまつな,きゅうり,メロン	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,さとう	657 21.7 18.2	793 25.1 20.9
12木	コッペパン		ピーマンじる じゃがいもといかの ケチャップいため せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか	にんじん,しいたけ,たけのこ, チンゲンサイ,もやし,しめじ,ねぎ, たまねぎ,ピーマン,いんげん, トマト,だいこん,きゅうり	コッペパン,ピーマン, ごまあぶら,じゃがいも, あぶら,さとう,アーモンド	605 27.1 21.5	743 33.3 25.4
13金	しろごはん		おやこどん つくねあげ はりはりづけ	ぎゅうにゅう,とりにく,たまご, だいず,すりみ,ちりめん	しいたけ,たまねぎ,にんじん, えのきたけ,ねぎ,きくらげ,だいこん	こめ,さとう,でんぷん, こむぎこ,あぶら	613 27.6 19.7	752 33.2 22.9
16月	しろごはん		すいとん あげささみのレモンに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ささみ,ひじき	えのきたけ,しいたけ,もやし,ねぎ, レモン,きゅうり,にんじん, キャベツ,あかしそ	こめ,こむぎこ,こめこ, はだかむぎ,でんぷん,あぶら, さとう,ごまあぶら	586 27.4 14.8	716 33.3 16.6
17火	しろごはん		みそじる なすのそぼろいため あますづけ	ぎゅうにゅう,とうふ, あぶらあげ,あかみそ,むぎみそ, ぶたにく,くきわかめ	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ,なす, しょうが,にんじん,ねぶかねぎ, きゅうり,キャベツ	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう	584 22.3 17.7	713 26.4 20.3
18水	しろごはん		やさいのうまに かきあげ うめえあえ	ぎゅうにゅう,あつあげ, とりにく,ひじき,だいず, ちりめん,たまご	たまねぎ,たけのこ,しいたけ, にんじん,かぼちゃ,キャベツ, きゅうり,あかしそ,レモン	こめ,じゃがいも,さとう, あぶら,こむぎこ,こめこ	642 22.0 19.6	788 26.1 22.5
19木	むぎごはん		ザ・まさきどん はもてんぶら すもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん, はも,たまご	しょうが,にんにく,きくらげ, キャベツ,にんじん,たまねぎ, たけのこ,ねぎ,しいたけ, きゅうり,レタス	こめ,はだかむぎ,あぶら, でんぷん,こむぎこ, こめこ,さとう	596 29.7 17.0	733 35.3 19.5
20金	さといも ごはん		かきたまじる ぶたにくのしょうがやき こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, たまご,とうふ,ぶたにく	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, ねぎ,しょうが,こまつな,きゅうり, キャベツ,レモン	こめ,さといも,でんぷん, さとう,あぶら	592 30.9 17.7	707 35.8 19.8
23月	コッペパン		チンゲンサイのクリームに かいそうサラダ ナッツいりこ	ぎゅうにゅう,とりにく, なまクリーム,くきわかめ, わかめ,こにぼし,あおのり	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,コーン,レモン	コッペパン,マカロニ, じゃがいも,バター,あぶら, さとう,ごまあぶら,アーモンド	594 26.1 19.9	735 31.6 23.4
24火	しろごはん		つみれじる レタスのひきにくいため パンサンスー	ぎゅうにゅう,すりみ, ぶたにく,たまご,ハム	たまねぎ,にんじん,しいたけ, ねぎ,レタス,しょうが, きゅうり,きくらげ,もやし	こめ,でんぷん,さとう, はるさめ,ごまあぶら	594 26.8 16.1	726 32.1 18.4
25水	しろごはん		ぶたじる ちくわのカレーあげ しそひじきあえ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ, むぎみそ,ちくわ,たまご, しそひじき	にんじん,だいこん,えのきたけ, ねぎ,キャベツ,こまつな	こめ,じゃがいも, こむぎこ,あぶら	618 25.4 18.2	753 30.4 20.8
26木	こめこパン (げんりょう)		れいめん えびのてんぶら やさしいため	ぎゅうにゅう,ハム,エビ, たまご,ぶたにく	きゅうり,にんじん,しいたけ, レモン,しょうが,もやし, たまねぎ,ピーマン	こめこパン,ちゅうかめん, さとう,こむぎこ,でんぷん, あぶら	608 33.0 18.6	760 41.2 22.0
27金	しろごはん		ちくげんに さかなのみそマヨやき あおなのナッツあえ	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ, こんぶ,ホキ,あかみそ	れんこん,しいたけ,ごぼう, にんじん,いんげん,たまねぎ, パセリ,こまつな,キャベツ	こめ,こんにゃく,じゃがいも, あぶら,さとう,マヨネーズ, アーモンド	603 27.5 16.8	735 32.7 19.1
30月	コッペパン (げんりょう)		パンプキンスープ ハムとコーンのかきあげ うめサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ハム,たまご,ちくわ	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ, コーン,レタス,きゅうり, にんじん,うめぼし,ゆかり,レモン	コッペパン,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,あぶら,さとう	592 25.1 23.1	739 30.9 27.5

※ 材料の都合で、献立を一部変更することがあります。



6月は 食育月間 です!

