



曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		赤 血や肉や骨になる(赤)	青 体の調子を整える(みどり)	黄 力や熱になる(黄)	小	中
1 水	牛肉のしぐれ煮	牛肉 牛乳	こんにゃく 玉ねぎ いんげん にんじん	米 さとう ごま	585	745
	平天の和え物	平天	もやし ほうれん草	さとう ごま油		
	豆腐スープ	とうふ	しめじ にんじん ねぎ	でんぶん		
2 木	鶏肉のごまみそ煮	とり肉 あつあげ みそ 牛乳	しょうが ねぎ 白菜 こんにゃく	米 さとう ねりごま	615	782
	梅おほか和え	かつおぶし	にんじん きゃべつ きゅうり ねりうめ			
	粉ふき芋	あおのり		じゃがいも		
6 月	厚揚げの中華煮	ぶた肉 あつあげ えび 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	米 でんぶん	663	867
	きゃべつの中華和え	ハム	きゃべつ きゅうり	さとう ごま ごま油		
	揚げ焼売	しゅうまい(ぶた・とり肉・たまご)	しゅうまい(玉ねぎ)	しゅうまい(こむぎこ・さとう・でんぶん・パンこ・ごま油) 油		
7 火	鶏肉のチーズ焼き	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	566	728
	おからの炒り煮	おから	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	さとう		
	すまし汁	あぶらあげ わかめ	大根 にんじん			
8 水	カレーライス	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース にんにく	米 じゃがいも アレルゲンフリーカレールー	673	908
	コーンサラダ		コーン きゃべつ ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ		
9 木	さんまの味りん干し	さんまのみりん干し(さんま) 牛乳		米 さんまのみりん干し(ごま・さとう)	666	847
	かみかみ和え	さきいか	きゅうり にんじん きりほし大根	青じそドレッシング		
	さつま汁 ~かみかみメニュー~	とり肉 みそ	大根 ごぼう こまつな	さつまいも		
10 金	メンチカツ	メンチカツ(とり肉・ぶた肉・大豆) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(パンこ・さとう・でんぶん・油) 油	698	885
	れんこんの金平	ぶた肉	にんじん れんこん いんげん こんにゃく	さとう ごま ごま油		
	野菜のクリーム煮	ベーコン 牛乳	白菜 しめじ かぼちゃ	でんぶん		
13 月	チンジャオポーク	ぶた肉 牛乳	ピーマン にんじん	米 さとう でんぶん	534	712
	きゅうりの中華漬け		もやし きゅうり	さとう ごま ごま油		
	冬瓜のスープ	あぶらあげ	とうがん えのき ほししいだけ ねぎ			
14 火	すき焼き風煮	牛肉 とうふ 牛乳	白菜 こんにゃく にんじん ねぎ	米 さとう	720	911
	コロコロサラダ	ハム	えだまめ	さつまいも じゃがいも マヨネーズ		
	ラ・フランスゼリー			ようなしゼリー		
15 水	親子丼	とり肉 たまご 牛乳	玉ねぎ ほししいだけ ねぎ にんじん	米 でんぶん さとう	622	792
	ブロッコリーのポン酢和え	かつおぶし	ブロッコリー きゃべつ ゆず果汁	ごま油		
	なめこのみそ汁	あつあげ わかめ みそ	なめこ			
16 木	豚肉のカレー焼き	ぶた肉 牛乳		米 さとう	568	728
	ピーナッツ和え		もやし コーン ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ にんじん しめじ パセリ	ピーナッツ さとう		
	ポトフ風	ウインナー		じゃがいも		
17 金	トッピーフライ	とびうお たまご 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	716	904
	姫ひじきのサラダ	ひじき	にんじん きゃべつ きゅうり	さとう ごま油		
	とふの粉の煮物	とうやどうふ あぶらあげ たまご	白菜 大根 にんじん ねぎ	さとう		
20 月	鶏肉のチリソース	とり肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ	米 さとう でんぶん 油 ごま油	618	788
	ナムル		もやし にんじん きゅうり	さとう ごま ごま油		
	中華スープ	ベーコン	白菜 なら			
21 火	コッペパン	牛乳		パン	621	728
	きのこのクリームスパゲッティ	ウインナー	玉ねぎ ピーマン しめじ えのき ししいだけ	スパゲッティ パター 油 クリームシチュールー		
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ	ほうれん草 きゃべつ にんじん レモン果汁	さとう		
22 水	鯖のみそ焼き(県から提供の鯖・みかん)	さば みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	661	858
	もやしとにらの和え物	わかやまけん たらんじょうび しらす	にら もやし	さとう ごま ごま油		
	けんちん汁、みかん	あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん	さといも		
24 金	豚肉の竜田揚げ	ぶた肉 牛乳	しょうが	米 でんぶん 油	677	862
	ごま和え		きゃべつ こまつな コーン	さとう ごま		
	五目煮	平天	大根 にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
27 月	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉) 牛乳		米 チキンナゲット(こむぎこ・でんぶん・さとう・油) 油	682	865
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん		
	かきたま汁	わかめ たまご	もやし にんじん しめじ	でんぶん		
28 火	鮭の塩焼き	さけ 牛乳		米	626	816
	白菜の酢の物		白菜 にんじん	さとう ごま		
	みそ煮こみ	あつあげ ちくわ みそ	大根 こんにゃく いんげん	さとう		
29 水	カレーピラフ	ぶたひき肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	米 カレールー パター	594	756
	マカロニサラダ		きゅうり にんじん コーン	マカロニ マヨネーズ		
	野菜スープ	ベーコン	きゃべつ ほうれん草			
30 木	和風ハンバーグ	ハンバーグ(とり・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ)	米 ハンバーグ(パンこ・さとう・油) さとう でんぶん	696	831
	小松菜とえのきの和え物		こまつな きゃべつ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	じゃがいも さとう		
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉				

仕入れ材料の都合により献立に変更があります。ご了承ください。