

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 火		ご飯	魚の竜田揚げ 切干大根のごま酢和え みそ汁		もうかさめ 豆腐 みそ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま でんぷん ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし 切干大根 キャベツ きゅうり えのき 生姜	767 kcal 30 g 22 g
2 水		豚キムチ丼	春雨スープ	小玉 すいか	豚肉 鶏肉 うすら卵	米 砂糖 でんぷん ごま油 緑豆春雨	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ 白菜ちぢ こんにく にら ねぎ もやし 小玉すいか	762 kcal 29 g 20 g
3 木		セサミトースト	コーンシチュー シーフードとアスパラの サラダ		鶏肉 いか いんげん豆 えび 生クリーム 粉チーズ	パン 砂糖 油 じゃが芋 ごま 小麦粉 バター	にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン マツタケ キャベツ レタ アスパラガス きゅうり 大根	788 kcal 32 g 31 g
4 金		ご飯	おかかとしゃこのふりかけ 筑前煮 わかめとツナの和え物		ちりめん 大豆 ツナ 粉かつお にぼし粉 鶏肉 わかめ 生揚げ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま こんにやく ごま油	にんじん ごぼう 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし さやいんげん	813 kcal 32 g 24 g
7 月		ご飯	鯖のねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら むらくも汁		さば みそ たまご 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 でんぷん こんにやく ごま油	にんじん ごぼう ねぎ 生姜	879 kcal 37 g 30 g
8 火		あんかけ 焼きそば	枝豆入りチョレギサラダ	フルーツ 白玉	豚肉 いか えび うすら卵 刻みのり	中華めん でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 白玉団子	にんじん 玉ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ たけのこ 干し椎茸 枝豆 きゅうり こんにく みかん・もも・パイナップル	876 kcal 36 g 20 g
9 水		梅じゃこごはん	ししゃもの磯田揚げ お浸し にら玉みそ汁		ちりめん たまご ししゃも 油揚げ 青のり みそ	米 ごま 小麦粉 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 梅干し キャベツ もやし えのき ねぎ にら	766 kcal 31 g 24 g
10 木		ミルクパン	たまごコロッケ フレンチサラダ キャベツスープ		たまご 豚肉 レンズ豆 鶏肉	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	772 kcal 31 g 26 g
11 金		チリピーンス ライス	海藻サラダ	あじさい ゼリー	豚肉 大豆 いんげん豆 わかめ ひじき 粉寒天	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン セリ キャベツ もやし にんにく 生姜 ぶどうジュース ナタデココ	835 kcal 26 g 23 g
14 月		ブルコギ丼	トック入りたまごスープ	メロン	豚肉 たまご	米 砂糖 油 トック ごま ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ にんにく にら 生姜 りんご メロン	797 kcal 29 g 21 g
15 火		あだち菜パスタの 野菜デミグラス	チーズサラダ	ピーチ ヨーグルト	豚肉 いんげん豆 サラダチーズ ヨーグルト	あだち菜パスタ 油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 黄・赤ピーマン スパゲティ マツタケ 小松菜 セリ もやし にんにく トマト ちりめん	850 kcal 30 g 25 g
16 水		鶏めし	いかの七味焼き 明日葉とツナの和え物 田舎汁		鶏肉 いか ツナ 生揚げ みそ	米 もち米 油 じゃが芋 砂糖 こんにやく ごま油	にんじん ねぎ ごぼう 明日葉 キャベツ きゅうり 大根 にんにく 生姜	775 kcal 38 g 19 g
17 木		きな粉揚げパン	トマトドレッシングサラダ シーフード豆乳チャウダー		鶏肉 きなこ 豆乳 いんげん豆 粉チーズ いか あさり 生クリーム	パン 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト もやし コーン しめじ にんにく	800 kcal 31 g 30 g
18 金		ご飯	じゃこピーふりかけ チキンチキンごぼう 小松菜のお浸し みそ汁		ちりめん 鶏肉 削り節 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま でんぷん ごま油	ピーマン にんじん 小松菜 ごぼう れんこん 玉ねぎ もやし えのき 生姜	815 kcal 28 g 23 g
22 火		カレーライス	小えびのサラダ	パイナップル	豚肉 えび 粉チーズ	米 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ レモン にんにく 生姜 パイナップル	860 kcal 26 g 22 g
23 水		アジの かば焼き丼	磯香あえ 豚汁		あじ 豚肉 ちりめん 刻みのり 豆腐 みそ	米 砂糖 油 でんぷん 小麦粉 こんにやく	にんじん 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ 生姜	763 kcal 34 g 18 g
24 木	コー レヒ	ツナマヨ コーンパン	ミネストローネ オニオンドレサラダ	さくらんぼ	コーヒーオール ベーコン ツナ ピザチーズ	パン 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン しめじ セリ にんにく トマト さくらんぼ	779 kcal 27 g 33 g
25 金		昆布ご飯	きびなごのレモン醤油揚げ ごま和え かきたま汁		豚肉 きびなご 切昆布 油揚げ たまご 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉 ごま でんぷん	にんじん 小松菜 もやし キャベツ ねぎ レモン	764 kcal 32 g 25 g
28 月		ご飯	鶏の照り焼き わかめとしらすのポン酢和え 生揚げのみそ汁	冷凍もも	鶏肉 わかめ 生揚げ みそ しらす干し	米 砂糖 油 はちみつ	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ きゅうり もやし レモン 生姜 冷凍もも	784 kcal 33 g 24 g
29 火		ダイス チーズパン	白身魚のチリソース ミックスマッシュ たまごスープ		ホキ 鶏肉 たまご 生クリーム	パン 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 でんぷん	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン ねぎ にんにく 生姜	775 kcal 38 g 28 g
30 水		冷やし 五目うどん	和風サラダ	ミックス ナッツケーキ	鶏肉 油揚げ うすら卵 たまご いんげん豆	うどん 砂糖 油 小麦粉 バター ごま カシューナッツ くるみ アーモンド チョコチップ	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 大根	784 kcal 31 g 32 g

18日(金)は今月の野菜の日・かむカムデーです。

14日(月)から18日(金)は、もりもり給食ウィークです。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。