

日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1 火	さきたまライスボール	さきたまライスボール	614 25.4
	チキンピーズ	鳥がら、油、しょうが、にんじん、玉ねぎ、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、塩、こしょう、油、バター、ケチャップ、トマトピューレ、さとう、いんげん豆	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、塩、こしょう、油、酢、砂糖、玉ねぎ	
2 水	ゆかりごはん	米、麦、油、酒、ゆかり	589 24.6
	とうふナゲット	鶏ひき肉、豆腐、薬ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、酒、みりん、薄口しょうゆ、でんぷん、油	
	ちくさあえ	ほうれんそう、もやし、にんじん、でんぷん春雨、ハム、酢、しょうゆ、さとう	
3 木	カレーなんぼうどん	冷凍うどん、削り節、だし昆布、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、酒、塩、しょうゆ、カレー粉、でんぷん	601 18.0
	だいがくいも	こまつな、ねぎ	
	りんご	さつまいも、油、酒、砂糖、水あめ、はちみつ、しょうゆ、酢、油、黒ごま	
4 金	くりごはん	米、もち米、油、干しいたけ、にんじん、油揚げ、酒、みりん、薄口しょうゆ、むぎ菜	546 20.5
	いわしりみれ汁	いわしすり身、酒、ねぎ、しょうが、鶏卵、みそ、でんぷん、削り節、だいこん、にんじん、豆腐、こまつな、ねぎ、みそ	
	いるどりゼリー	パン缶、みかん缶、粉寒天、レモン汁、はちみつ、さとう	
7 月	バターライス	米、麦、バター、パセリ、塩、こしょう	606 27.2
	ハンバーグ	ぶたひき肉、鶏ひき肉、切り干し大根、豆腐、玉ねぎ、油、パン粉、鶏卵、ケチャップ、塩、こしょう、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、さとう、赤ワイン	
	やさしいスープ	鳥がら、ぶた肉、油、干しいたけ、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ	
8 火	ごぼういりとりそぼろどん	米、麦、油、酒、油、しょうが、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、油、鶏卵、酒、さとう、しょうゆ、みりん、白ごま	597 25.9
	わかめのみそしる	削り節、じゃがいも、えのき、カットわかめ、ねぎ、酒、みそ	
	みずようかん	こしあん、粉寒天、さとう、でんぷん	
9 水	あんかけチャーハン	米、麦、油、酒、ごま油、油、にんにく、ねぎ、鶏ひき肉、にんじん、塩、こしょう、酒、しょうゆ、鳥がら、油、しょうが、干しいたけ、たけのこ水蒸、ぶた肉、玉ねぎ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、かまぼこ(卵白不使用)、でんぷん、こまつな、ごま油	610 25.0
	あんにとろろ	粉寒天、さとう、牛乳、バニラエッセンス、生クリーム、みかん缶、さとう、白ワイン	
10 木	ごはん	米、酒、油	527 12.4
	さわらのレモンみそやき	さわら、酒、塩、みそ、さとう、レモン汁	
	パワーアップサラダ	身じき、糸こんにゃく、しょうゆ、こまつな、にんじん、コーン缶、油、酢、食塩、こしょう、しょうゆ、さとう	
	さといもときのこのみそしる	煮干し、さといも、ぶなしめじ、えのき、油揚げ、ねぎ、酒、みそ	
11 金	しょうゆラーメン	蒸し中華めん、鳥がら、豚骨、ごま油、しょうが、にんにく、干しいたけ、たけのこ水蒸、とり肉、にんじん、もやし、酒、塩、こしょう、さとう、しょうゆ、にら	551 20.3
	スイートはるまき	春巻きの皮、さつまいも、さとう、バター、油	
	ミニトマト	ミニトマト	
15 火	アップルトースト	食パン、りんご、アップルトースト、さとう、バター、シナモンパウダー	606 24.8
	シーフードシチュー	鳥がら、油、ぶた肉、塩、こしょう、酒、油、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、塩、こしょう、ローリエ、薄力粉、油、バター、牛乳、白ワイン、短冊いか、むきえび、白ワイン、こまつな、生クリーム	
16 水	わかめごはん	米、麦、油、炊き込みわかめ	649 27.1
	ワニフライ	モウカサメ、酒、塩、こしょう、薄力粉、鶏卵、パン粉、生パン粉、油、中濃ソース	
	おひたし	小松菜、もやし、えのき、さとう、しょうゆ、酒	
	なめこのみそしる	煮干し、なめこ、こまつな、豆腐、ねぎ、みそ	
17 木	ウイナーピラフ	米、麦、油、酒、バター、油、ウイナー、にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、塩、こしょう	620 22.6
	タンドリーチキン	とり肉、ヨーグルト、ケチャップ、塩、しょうが、にんにく、カレー粉、チリパウダー、こしょう、カラマツサラ	
	バリバリサラダ	ワンタンの皮、油、ハム、コーン、キャベツ、大根、こしょう、油、酢、塩	
18 金	おさつごはん	米、麦、塩、油、酒、油、ぶた肉、さつまあげ、しょうゆ、みりん、酒、さつまいも	548 24.6
	ちゃんこじる	鳥がら、だし昆布、鶏ひき肉、しょうが、塩、でんぷん、干しいたけ、にんじん、もやし、はくさい、油揚げ、ねぎ、にら、塩、みりん、薄口しょうゆ	
21 月	ごもくごはん	米、麦、油、にんじん、ごぼう、油揚げ、糸こんにゃく、酒、みりん、さとう、薄口しょうゆ、さやえんどう	602 22.5
	さばのみそに	さば、しょうが、ねぎ、酒、酢、しょうゆ、みそ、さとう、みりん、だし昆布、でんぷん	
	こまつなのおかあえ	こまつな、もやし、えのき、しょうゆ、みりん、塩、ごま油、かつお節	
22 火	ひきにくときのこのカレー	米、麦、鳥がら、油、薄力粉、カレー粉、油、しょうが、にんにく、ぶたひき肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、えのき、エリンギ、ぶなしめじ、赤ワイン、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ	602 22.3
	わふうサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、切り干し大根、しらたき、塩、酒、しょうゆ、ごま油、油、酢、小型竹輪(卵白不使用)	
23 水	ぶたどん	米、麦、油、酒、ぶた肉、しょうが、酒、しょうゆ、油、ごぼう、糸こんにゃく、玉ねぎ、干しいたけ、さとう、みりん、しょうゆ、一味唐辛子、でんぷん	570 28.1
	みそしる	削り節、だいこん、こまつな、豆腐、ねぎ、みそ	
24 木	たきこみピンパ	米、ぶた肉、酒、しょうゆ、さとう、トウバンジャン、油、鶏卵、油、はくさいキムチ、油、酒、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、みりん、さとう、酢、にんにく、白ごま、ラー油	536 19.0
	ちゅうかサラダ	でんぷん春雨、きゅうり、にんじん、コーン缶、もやし、酢、ごま油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう	
25 金	てりやきごぼうとごぼうのスバゲッティ	米、オリーブオイル、唐辛子、にんじん、ベーコン、玉ねぎ、ごぼう、塩、こしょう、白ワイン、薄口しょうゆ、とり肉、酒、しょうが、しょうゆ、でんぷん、油、みりん、さとう、しょうゆ、スバゲッティ	533 12.1
	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉、しょうが、油、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、白ごま、酢、みりん、しょうゆ、油	
	こうはくゼリー	粉寒天、グラニュー糖、カルピス、いちごジャム、粉寒天、レモン汁、グラニュー糖	
29 火	さつまいもとりんごのむしパン	薄力粉、ベーキングパウダー、さつまいも、りんご、鶏卵、さとう、バター、牛乳	611 26.6
	ポークシチュー	鳥がら、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ぶた肉、赤ワイン、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、さとう、しょうゆ、塩、こしょう、じゃがいも、薄力粉、油、バター	
30 水	むぎごはん	米、麦	653 25.0
	すぶた	ぶた肉、しょうが、酒、しょうゆ、でんぷん、油、にんじん、しいたけ、たけのこ水蒸、玉ねぎ、油、チンゲン菜、ケチャップ、ざらめ糖、氷砂糖、いちごジャム、中濃ソース、酢、塩、しょうゆ	
	チンゲンサイとたまごのスープ	削り節、チンゲン菜、酒、塩、こしょう、しょうゆ、でんぷん、鶏卵、豆腐、ねぎ	
31 木	チキンライス	米、麦、酒、油、油、にんにく、とり肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン缶、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう、バター	717 19.8
	ウイナーとキャベツのスープ	鳥がら、米、ウイナー、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	
	パンブキンババロア	パンブキンババロア	

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



今月の県産食材

米・パン・中華麺・牛乳
豆腐・油揚げ
みそ・しょうゆ