



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 水	こぎつねすし	米、麦、油、酒、さとう、酢、塩、油揚げ、にんじん、とり肉、さとう、みりん、酒、しょうゆ、鶏卵、油、	684 18.3
	こどものひすましじる	さやえんどう、白ごま、きざみのり	
	かぶとはるまき	削り節、だし昆布、鶏肉、たけのこ、かまぼこ、長ネギ、わかめ、酒、しょうゆ、塩、でんぷん	
2 木	ぶたにくとアスパラのわふうスパゲッティ	スパゲティ、油、とうがらし、にんにく、ぶた肉、酒、しょうゆ、みりん、さとう、しょうが、玉ねぎ、えのきだけ、	610 10.4
	パリパリサラダ	アスパラガス、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	
	シナモンラスク	コーン缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、ワンドンの皮、油	
7 火	バターライスフェジョアダぞえ	米、麦、塩、バター、大豆、枝豆、とり肉、ウインナー、玉ねぎ、にんにく、しょうが、油、白ワイン、しょうゆ、	582 22.7
	おかひじきのサラダ	塩、こしょう、オールスパイス	
8 水	ジャージャーめん	ベーコン、油、きゅうり、おかひじき、にんじん、キャベツ、油、砂糖、しょうゆ、酢、塩	585 26.4
	こまつなのナムル	蒸し中華めん、ごま油、油、しょうが、にんにく、ねぎ、ぶた肉、油、干しいたけ、ごぼう、にんじん、	
9 木	ごはん	たけのこ水煮、酒、赤みそ、八丁みそ、テンメンジャン、しょうゆ、さとう、でんぷん、ごま油	549 23.6
	ぶたのかくに	小松菜、もやし、にんじん、しょうゆ、さとう、酢、ごま油、ラー油、白ごま	
	かぶときゅうりのあえもの	米、油、酒	
10 金	グリーンピースごはん	酒、しょうが、ごぼう、玉こんにゃく、だいこん、ぶた肉、酒、みりん、さとう、しょうゆ、でんぷん	568 26.4
	かつおのしんたまソースがけ	にんじん、かぶ、きゅうり、塩、砂糖、しょうゆ、ごま油、一味唐辛子	
	わかたけじる	米、麦、だし昆布、酒、油、グリーンピース、塩	
13 月	チリドック	かつお、しょうが、しょうゆ、でんぷん、油、玉ねぎ、さとう、酒、塩、酢、しょうゆ、にんにく、こねぎ	520 21.5
	ポパイスープ	削り節、油揚げ、たけのこ水煮、カットわかめ、豆腐、酒、しょうゆ、塩	
14 火	かんさいふううどん	コッパン、油、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、ケチャップ、トマトピューレ、チリパウダー、塩、こしょう、ウインナー	587 18.9
	さくらえびとにらのかきあげ	鳥がら、煮干し、コーン缶、酒、塩、こしょう、しょうゆ、鶏卵、でんぷん、シェルマカロニ、ほうれん草	
	スナップえんどう	冷凍うどん、削り節、だし昆布、油揚げ、にんじん、なると、酒、みりん、しょうゆ、塩、こまつな、ねぎ	
15 水	カレーライス	さくらえび、コーン缶、にんじん、玉ねぎ、にら、じゃがいも、薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、酒、塩、油	608 16.1
	ふくじんつけふうサラダ	スナップえんどう、塩	
16 木	スタミナやきにくとん	米、麦、酒、油、玉ねぎ、油、にんにく、しょうが、ぶた肉、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、	569 26.8
	にらたまスープ	しょうゆ、カレー粉、油、薄力粉、にんじん、鳥がら、じゃがいも、塩、こしょう、ローリエ、ガラムマサラ、はちみつ	
17 金	ごはん	れんこん、きゅうり、だいこん、にんじん、ちくわ、酢、さとう、みりん、塩、しょうが、しょうゆ	629 29.1
	あじのいそペフライ	米、麦、酒、油、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ぶた肉、酒、テンメンジャン、にんじん、玉ねぎ、	
	とりとやさいのさっぱりあえ	キムチ、さとう、塩、しょうゆ、ねぎ、でんぷん、白ごま	
20 月	かつおとしんしょうがのたきこみごはん	削り節、にら、酒、塩、こしょう、でんぷん、鶏卵、豆腐、ねぎ	608 25.2
	とんじる	米、麦、酒、油、しょうが、にんにく、洋からし、酢、しょうゆ、薄力粉、鶏卵、箸のり、パン粉、油	
	あまなつゼリー	きゅうり、にんじん、だいこん、切干大根、酢、さとう、しょうゆ	
21 火	きんぴらごはん	煮干し、じゃがいも、玉ねぎ、油揚げ、みそ、こまつな	561 29.3
	とりにくのおこうじやき	米、麦、しょうが、酒、油、かつお角切り、しょうゆ、酒、でんぷん、油、さとう、みりん、酒、	
	にらとあつあげのみそじる	しょうが、しょうゆ、白ごま、こねぎ	
22 水	しおやきそば	削り節、だし昆布、油、ごぼう、黒こんにゃく、ぶた肉、にんじん、だいこん、じゃがいも、油揚げ、酒、ねぎ、みそ	533 20.6
	あんにとんどうぶ	粉寒天、さとう、セラチン、甘夏缶、レモン果汁	
23 木	チョコツイストパン	米、麦、だし昆布、削り節、酒、しょうゆ、ごま油、ごぼう、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ	560 18.5
	ジャーマンポテトスープ	とり肉、酒、菜こうじ	
	やさいサラダ	煮干し、じゃがいも、えのきだけ、カットわかめ、ねぎ、みそ	
24 金	むぎごはん	米、麦、油、酒	595 17.3
	ぎせいどうぶ	油、とり肉、にんじん、豆腐、鶏卵、こねぎ、みりん、酒、塩、さとう、しょうゆ	
	みそじる	煮干し、じゃがいも、えのきだけ、カットわかめ、ねぎ、みそ	
27 月	マヨコーントースト	マスカットゼリー	623 26.9
	ポークビーンズ	食パン、コーン缶、ハム、ノンエッグマヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ	
28 火	キャベツのパペロンチーノ	鳥がら、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、じゃがいも、塩、こしょう、油、	518 20.6
	オニオンドレッシングサラダ	バター、薄力粉、ケチャップ、トマトピューレ、さとう、いんげん豆	
	つぶつぶみかんゼリー	キャベツ、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ	
29 水	チキンライスクリームソースがけ	キャベツ、切干大根、身ひじき、えだまめ、にんじん、しょうゆ、こしょう、油、酢、塩、玉ねぎ、粒マスタード	572 22.3
	たまごスープ	寒天、砂糖、甘夏缶、レモン	
30 木	むぎごはん	米、麦、バター、塩、とり肉、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、油、こしょう、油、ベーコン、玉ねぎ、塩、	614 24.2
	のりのつくだに	こしょう、薄力粉、油、バター、牛乳、シュレッドチーズ、生クリーム、パセリ	
	しんじやがのそぼろあんかけ	鳥がら、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、酒、鶏卵、こまつな	
31 水	わかめごはん	米、麦、炊き込みわかめ、白ごま	578 27.2
	あつあげととりにくのもの	削り節、みりん、さとう、塩、こしょう、糸こんにゃく、たけのこ水煮、とり肉、にんじん、生揚げ、みそ、ねぎ、こまつな	
	あさづけ	だいこん、キャベツ、きゅうり、酒、塩	

※食材の都合により献立を変更することがあります。

※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・厚揚げ
 みそ・しょうゆ