

日付		献立名		主 な 食 品		エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	木	ぎゅう にゅう	ちゅうかおこわ	米、もち米、酒、塩、しょうゆ、油、ごま油、玉ねぎ、焼き豚、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、みりん、しょうゆ、塩		625 19.6
			ぐだくさんスープ	鳥がら、だし昆布、カットわかめ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、白ごま、ごま油		
			まっちゃんのケーキ	薄力粉、ベーキングパウダー、さとう、おから、抹茶、鶏卵、マーガリン、牛乳、ゆであずき		
			こぎつねずし	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、白ごま、きざみのり		
2	金	ぎゅう にゅう	すましじる	削り節、かまぼこ(卵白不使用)、長ねぎ、ほうれん草、酒、塩、しょうゆ		680 27.3
			かぶとはるまき	春巻きの皮、じゃがいも、塩、こしょう、角切りチーズ、油		
			こどもの日 献立			
7	水	ぎゅう にゅう	ジャージャーめん	蒸し中華めん、ごま油、油、しょうが、にんにく、長ねぎ、ぶたひき肉、油、干しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ水煮、酒、赤みそ、パづみそ、テンメンジャン、しょうゆ、さとう、でんぶん、ごま油		664 27.1
			あんにとどうふ	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		
8	木	ぎゅう にゅう	きなこトースト	食パン、バター、さとう、はちみつ、きなこ		502 24.0
			ミートボールのトマトスープ	ぶたひき肉、じゃがいも、パン粉、塩、こしょう、でんぶん、鳥がら、油、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、ローリエ、塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ、ブロッコリー		
9	金	ぎゅう にゅう	とりにくのあまからあえどん	米、油、油、酒、とり肉、酒、しょうゆ、しょうが、でんぶん、大豆、でんぶん、油、こまつな、しょうゆ、酒、さとう、みりん		
			キャベツとあつあげのみそじる	削り節、キャベツ、生揚げ、長ねぎ、カットわかめ、酒、白みそ、赤みそ		
12	月	ぎゅう にゅう	むぎごはん	米、麦、酒、油		607 23.3
			のりのつくだに	きざみのり、しょうゆ、みりん、さとう		
			しんじゃがのそぼろあんかけ	じゃがいも、油、茶こんにゃく、玉ねぎ、とりひき肉、酒、にんじん、みりん、さとう、しょうゆ、でんぶん、グリーンピース		
			ごまみそあえ	こまつな、キャベツ、切干大根、しょうゆ、もやし、みりん、さとう、しょうゆ、赤みそ、白ごま		
13	火	ぎゅう にゅう	ぶたにくとアスパラのわふうスパゲッティ	スパゲッティ、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、えのきたけ、アスパラガス、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ		599 23.0
			おかひじきのサラダ	ベーコン、きゅうり、おかひじき、にんじん、キャベツ、油、ごま油、しょうゆ、酢、塩、白ごま		
			シナモンラスク	焼麩、バター、グラニュー糖、シナモンパウダー		
14	水	りんご ジュース	チキンカレーライス	米、麦、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、とり肉、にんじん、じゃがいも、鳥がら、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、赤ワイン、カレー粉、油、薄力粉、はちみつ		624 16.2
			かいそうサラダ	海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、コーン缶、こしょう、しょうゆ、酢、さとう、油		
15	木	ぎゅう にゅう	かんさいふううどん	冷凍うどん、削り節、だし昆布、油揚げ、にんじん、なると(卵白不使用)、酒、みりん、しょうゆ、塩、ほうれん草、長ねぎ		623 28.0
			かきあげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大豆、しゅんぎく、薄力粉、鶏卵、塩、ベーキングパウダー、油		
			ゆでそらめ	そらめ、塩		
16	金	ぎゅう にゅう	スタミナどん	米、麦、しょうが、にんにく、油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、キムチ、トウバンジャン、テンメンジャン、酒、さとう、塩、しょうゆ、長ねぎ、でんぶん、白ごま		524 24.6
			しおだれキャベツ	キャベツ、にんじん、もやし、塩昆布、さとう、しょうゆ、酒、塩、ごま油、にんにく		
19	月	ぎゅう にゅう	シーフードピラフ	鳥がら、油、とり肉、玉ねぎ、にんじん、米、麦、白ワイン、塩、こしょう、むきえび、短冊イカ、白ワイン		533 28.1
			ぶたにくのオニオンソースサラダ	ぶた肉、塩、こしょう、酒、油、玉ねぎ、にんにく、しょうゆ、酢、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ		
20	火	ぎゅう にゅう	むぎごはん	米、麦、油、酒		624 28.4
			あじのいそペフライ	あじ、にんにく、洋からし、酢、しょうゆ、薄力粉、鶏卵、青のり、パン粉、油		
			おひたし	こまつな、もやし、えのきたけ、さとう、しょうゆ、酒		
			みそじる	煮干し、油揚げ、じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ、赤みそ、白みそ		
21	水	ぎゅう にゅう	チリコンカンドッグ	コッペパン、油、バター、薄力粉、油、にんにく、セロリー、ぶたひき肉、赤ワイン、玉ねぎ、トマトケチャップ、トマトピューレ、大豆、オールスパイス、チリパウダー、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、シュレッドチーズ		519 24.7
			ジャーマンポテトスープ	鳥がら、油、ベーコン、レバー入りウインナー、玉ねぎ、じゃがいも、セロリー、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、パセリ		
22	木	ぎゅう にゅう	かつおとしんしょうがのたきこみごはん	米、麦、しょうが、酒、油、かつお角切り、しょうゆ、酒、でんぶん、油、さとう、みりん、酒、しょうが、しょうゆ、白ごま、小ねぎ		614 28.1
			とんじる	削り節、だし昆布、油、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、長ねぎ、赤みそ、白みそ		
			つぶつぶあまなつゼリー	粉寒天、さとう、ゼラチン、甘夏缶、レモン汁		
23	金	のびヨ グルト	ナポリタン	スパゲッティ、油、オリーブオイル、にんにく、レバー入りウインナー、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、さとう、トマトケチャップ、トマトピューレ、青ピーマン、粉チーズ		620 22.7
			ポテトチキンサラダ	じゃがいも、塩、こしょう、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、とり肉、白ワイン、こしょう、塩、ノンエッグマヨネーズ		
26	月	ぎゅう にゅう	グリーンピースごはん	米、麦、だし昆布、酒、油、グリーンピース、塩		566 28.3
			かつおのしんたまソースがけ	かつお、しょうが、しょうゆ、でんぶん、油、玉ねぎ、さとう、酒、塩、酢、しょうゆ、にんにく、小ねぎ		
			わかたけじる	だし昆布、削り節、カットわかめ、たけのこ水煮、絹豆腐、塩、酒、しょうゆ、長ねぎ		
27	火	ぎゅう にゅう	ハッシュドポーク	米、麦、バター、パセリ、鳥がら、薄力粉、バター、油、さとう、油、玉ねぎ、油、にんにく、ぶた肉、塩、こしょう、パプリカ粉、赤ワイン、ぶなしめじ、さとう、塩、しょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、トマトジュース、トマトピューレ		620 20.7
			ごまドレサラダ	サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、しょうゆ、さとう、酢、塩、こしょう、白ごま		
28	水	ぎゅう にゅう	むぎごはん	米、麦、酒、油		618 30.0
			ホイコーロー	油、しょうが、にんにく、ぶた肉、トウバンジャン、酒、テンメンジャン、さとう、塩、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ水煮、青ピーマン、白ごま		
			にらたまスープ	削り節、にら、酒、塩、こしょう、しょうゆ、でんぶん、鶏卵、絹豆腐、長ねぎ		
29	木	ぎゅう にゅう	ナン	ナン		553 25.2
			キーマカレー	油、玉ねぎ、油、クミンシード、しょうが、にんにく、ぶたひき肉、赤ワイン、玉ねぎ、大豆、鳥がら、トマト缶、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ローリエ、ガラムマサラ、ターメリック、パプリカ粉、チリパウダー		
			あおのりポテトビーンズ	じゃがいも、大豆、でんぶん、油、あおのり、塩		
			かわちばんかん	かわちばんかん		
30	金	ぎゅう にゅう	しょうがやきどん	米、麦、油、酒、油、ぶた肉、さとう、酒、しょうが、りんご、しょうゆ、油、玉ねぎ、にんじん、みりん、さとう、しょうゆ、でんぶん、小ねぎ		604 26.0
			みそじる	煮干し、じゃがいも、えのきたけ、カットわかめ、長ねぎ、赤みそ、白みそ		

※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