

日付			献立名	主 な 食 品	エネルギー (kcal)
					たんぱく質(g)
3	水	ぎゅうにゅう	ドライカレー	米、麦、油、酒、油、にんにく、しょうが、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、カレー粉、薄力粉、油、塩、ウスターソース、中濃ソース、トマトジュース	646 25.4
			わかめとコーンのごまドレサラダ	カットわかめ、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン、さとう、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、ごま油、白ごま、練りごま	
			いろうりゼリー	りんご缶、甘夏缶、粉寒天、レモン果汁、はちみつ、上白糖	
4	木	ぎゅうにゅう	シシジュシー	米、麦、豚骨、塩、しょうゆ、油、酒、油、しょうが、ぶた肉、にんじん、干しいたけ、糸昆布、酒、みりん、さとう、塩、しょうゆ	656 17.1
			おきなわそばふうすましじる	削り節、ぶた肉、かまぼこ(卵白不使用)、カットわかめ、酒、塩、しょうゆ、乾燥うどん、こねぎ	
			サターアランダギー	薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、黒砂糖、油	
5	金	ぎゅうにゅう	ひやしおろしかけうどん	冷凍うどん、削り節、だいこん、しょうゆ、塩、酢、さとう、みりん、酒、鶏肉、えのきだけ、長ねぎ、刻みのり	566 20.0
			じゃがまるくん	じゃがいも、塩、でんぶん、油、しょうが、玉ねぎ、豚ひき肉、さとう、しょうゆ、でんぶん、油	
8	月	ぎゅうにゅう	すたみなそぼろどん	米、麦、トウバンジャン、にんにく、しょうが、豚ひき肉、玉ねぎ、高野豆腐、油、酒、コチュジャン、赤みそ、しょうゆ、鶏卵、油、ほうれん草、しょうゆ、ラー油、白ごま	670 22.8
			ちゅうかサラダ	もやし、きゅうり、にんじん、緑豆はるさめ、酢、ごま油、塩、こしょう、さとう、しょうゆ、ハム	
9	火	ぎゅうにゅう	ひやしラーメン	煮し中華麺、鳥がら、豚骨、だし昆布、削り節、ごま油、しょうが、にんにく、トウバンジャン、酒、みりん、しょうゆ、長ねぎ、焼き豚、もやし、カットわかめ、ごま油	693 12.9
			ぶたしゃぶキムチサラダ	ぶた肉、しょうが、キムチ、にら、油、もやし、にんじん、キャベツ、白ごま、酢、みりん、しょうゆ、ごま油	
			もちもちしらたまドーナツ	薄力粉、ベーキングパウダー、さとう、白玉粉、絹豆腐、にんじん、油、きな粉、グラニュー糖	
10	水	ぎゅうにゅう	かつおごはん	米、麦、油、酒、かつお角切り、しょうが、酒、でんぶん、油、さとう、みりん、酒、しょうが、白ごま、こねぎ	579 14.5
			みそけんちんじる	削り節、油、白こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、木綿豆腐、みそ、酒、長ねぎ、こまつな	
11	木	ぎゅうにゅう	てづくりビスキュイパン	子どもパン、バター、さとう、薄力粉、鶏卵	590 16.0
			ミネストローネ	鳥がら、油、にんにく、ベーコン、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、ホームトマト缶、トマトジュース、パセリ、粉チーズ、じゃがいも、しょうゆ	
			コーンサラダ	キャベツ、切干大根、コーン、こまつな、油、塩、こしょう、酢、しょうゆ、ごま油	
12	金	ぎゅうにゅう	むぎごはん	米、麦、油、酒	661 20.2
			あおなふりかけ	ごま油、こまつな、塩、酒、塩、しらす干し、酒、白ごま	
			ほっけのからあげ	ほっけ、でんぶん、油	
			ちぐさあえ	ほうれん草、もやし、にんじん、でんぶん春雨、酢、しょうゆ、さとう、白ごま	
16	火	ぎゅうにゅう	マーボーどん	米、酒、油、トウバンジャン、しょうが、にんにく、豚ひき肉、干しいたけ、長ねぎ、にんじん、木綿豆腐、にら、酒、しょうゆ、塩、テンメンジャン、さとう、でんぶん、ごま油	584 14.0
			ちゅうかスープ	鳥がら、ぶた肉、酒、だいこん、たもぎ茸、緑豆はるさめ、長ねぎ、塩、しょうゆ、ごま油、こまつな	
17	水	ぎゅうにゅう	むぎごはん	米、麦、油、酒	547 17.6
			ひじきふりかけ	芽ひじき、酒、しょうゆ、ゆかり、白ごま	
			しろみざかなのあますあんかけ	メルルーサ、しょうゆ、しょうが、薄力粉、でんぶん、油、玉ねぎ、にんじん、もやし、酒、さとう、酢、しょうゆ、塩、でんぶん	
			あさづけ	キャベツ、きゅうり、にんじん、酒、しょうゆ	
18	木	ぎゅうにゅう	チキンライスクリームソースかけ	米、麦、バター、塩、鶏肉、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、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	586 17.6
			グリーンサラダ	えだまめ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、粒マスタード	
19	金	りんごジュース	わかめごはん	米、麦、炊き込みわかめ、白ごま、油、酒	717 13.5
			とりのからあげ	鶏肉、酒、しょうゆ、しょうが、ごま油、でんぶん、薄力粉、油	
			スパイシーポテト	じゃがいも、油、塩、こしょう、オールスパイス、チリパウダー	
			キャベツとブロッコリーのサラダ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、酢、油、塩、こしょう	
22	月	ぎゅうにゅう	こまつなチャーハン	米、ごま油、油、しょうが、にんにく、長ねぎ、焼き豚、油、むきえび、塩、こしょう、鶏卵、油、しょうゆ、こまつな	550 22.2
			こめこめんいりスープ	削り節、鶏肉、油、にんじん、たけのこ水煮、たもぎ茸、もやし、酒、塩、こしょう、しょうゆ、長ねぎ、米粉麺	
24	水	ぎゅうにゅう	きょうほう(2こ)	巨峰	531 20.2
			キーマカレーチーズドック	コッペパン、油、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、切干大根、にんにく、しょうが、塩、こしょう、赤ワイン、さとう、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、油、薄力粉、カレー粉、シュレッドチーズ	
			パワーアップサラダ	芽ひじき、糸こんにゃく、しょうゆ、こまつな、にんじん、コーン、油、酢、塩、こしょう、しょうゆ、さとう	
25	木	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ヨーグルト	605 20.5
			とりきんぴらごはん	米、だし昆布、削り節、酒、しょうゆ、油、とり肉、ごぼう、にんじん、しらたき、油揚げ、酒、みりん、さとう、しょうゆ	
26	金	ぎゅうにゅう	さばのこうみやり	さば、酒、油、しょうが、にんにく、白みそ、トウバンジャン、さとう、しょうゆ、酒、みりん、でんぶん、	637 15.5
			だいこんのハリハリづけ	切干大根、きゅうり、にんじん、さとう、塩、酢、しょうゆ	
			なすいりミートソーススパゲッティ	スパゲッティ、油、しょうが、にんにく、油、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ぶたひき肉、とりひき肉、赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆ、薄力粉、油、シュレッドチーズ、大豆、油、なす	
29	月	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁、油、酢、塩、こしょう、粒マスタード	619 21.6
			ごましおごはん	米、麦、酒、油、白ごま、塩	
			やさいたっぷりつくね	ごぼう、にんじん、芽ひじき、干しいたけ、油、もやし、鶏ひき肉、長ねぎ、しょうが、鶏卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん、さとう、しょうゆ、みりん、酒、でんぶん	
			やさいサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、さとう、油、しょうゆ、塩、こしょう、レモン果汁	
30	金	ぎゅうにゅう	なし	梨	592 21.4
			えびピラフ	米、麦、バター、油、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、むきえび、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ	
			とりにくのオーロラソースかけ	とり肉、しょうゆ、しょうが、でんぶん、油、ノンエッグマヨネーズ、練乳、トウバンジャン、ケチャップ、しょうゆ、牛乳、レモン果汁	
			ほうれんそうともやしのソテー	ベーコン、ほうれん草、もやし、にんじん、油、塩、こしょう、しょうゆ	

※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。



今日の県産食材  
パン・中華麺・牛乳  
豆腐・油揚げ・豆乳  
みそ・しょうゆ