



日付	献立名	主な食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3 水	ドライカレー わかめとコーンのごまドレサラダ いろどりゼリー	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 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 りんご缶、甘夏缶、粉寒天、レモン果汁、はちみつ、上白糖	646 25.4
4 木	シシジューシー おさなわそばふうすましる サーティアンダギー	米、麦、豚骨、塩、しょうゆ、油、酒、油、しょうが、ぶた肉、にんじん、干しあいだけ、糸昆布、酒、みりん、 さとう、塩、しょうゆ 削り節、ふた肉、かまぼこ(白身不使用)、カットわかめ、酒、塩、しょうゆ、乾燥うどん、こねぎ 薄力粉、ベーキングパウダー、鶏卵、黒砂糖、油	656 17.1
5 金	ひやしあろしかけうどん じゃがまるくん	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 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	566 20.0
8 月	すたみなそぼろどん ちゅうかサラダ	米、麦、トウバンジャン、にんにく、しょうが、豚ひき肉、玉ねぎ、こうや豆腐、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 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	670 22.8
9 火	ひやしラーメン ぶたしゃぶキムチサラダ もちもちしらたまドーナツ	蒸し中華麺、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 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 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	693 12.9
10 水	かつおごはん みそけんちんじる	米、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 削り節、油、白ごんにゃく、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	579 14.5
11 木	てづくりピスキューパン ミネストローネ コーンサラダ	子どもパン、バター、さとう、薄力粉、鶏卵 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 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	590 16.0
12 金	むぎごはん あおなぶりかけ ほっけのからあげ ちぐさあえ さわやかミルクゼリー	米、麦、油、酒 ごま油、こまつな、塩、酒、塩、しらす干し、酒、白ごま 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 粉寒天、さとう、牛乳、生クリーム、粉寒天、さとう、レモン果汁	661 20.2
16 火	マーボーどん ちゅうかスープ	米、油、酒、油、トウバンジャン、しょうが、にんにく、豚ひき肉、干しあいだけ、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 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	584 14.0
17 水	むぎごはん ひじきふりかけ しろみざかなのあますあんかけ あさづけ	米、麦、油、酒 芽ひじき、酒、しょうゆ、ゆかり、白ごま 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 キャベツ、きゅうり、にんじん、酒、しょうゆ	547 17.6
18 木	チキンライスクリームソースかけ グリーンサラダ	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 えだまめ、キャベツ、フロッコリー、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油、粒マスタード	586 17.6
19 金	わかめごはん とりのからあげ スパイシーポテト キャベツとプロッコリーのサラダ プリン	米、麦、炊き込みわかめ、白ごま、油、酒 鶏肉、酒、しょうゆ、しょうが、ごま油、でんぶん、薄力粉、油 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、プロッコリー、コーン、酢、油、塩、こしょう プリン(アレルゲン28品目不使用)	717 13.5
22 月	こまつなチャーハン こめこめんないりスープ きょぼう(2c) 巨峰	米、ごま油、油、しょうが、にんにく、長ねぎ、焼き豚、油、もぎえび、塩、こしょう、鶏卵、油、しょうゆ、こまつな 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 きょぼう(2c) 巨峰	550 22.2
24 水	キーマカレーチーズドック パワーアップサラダ ヨーグルト	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 芽ひじき、糸こんにゃく、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 ヨーグルト	531 20.2
25 木	とりきんびらごはん さばのこうみやき だいこんのハリハリづけ	米、だし昆布、削り節、きし、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 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、 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	605 20.5
26 金	なすいりミートソーススパゲッティ コールスローサラダ	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、油、塩、こしょう、しょうゆ、油、薄力粉、油、シュレッドチーズ、大豆、油、なす 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	637 15.5
29 月	ごましおごはん やさいたっぷりつくね やさいサラダ なし	米、麦、酒、油、白ごま、塩 ごぼう、にんじん、芽ひじき、干しあいだけ、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 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 なし	619 21.6
30 金	えびピラフ とりにくのオーロラソースかけ ほうれんそうともやしのソテー	米、麦、バター、油、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、おきえび、油、塩、こしょう、しょうゆ、パセリ とり肉、酒、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 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	592 21.4

※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

パン・中華麺・牛乳

豆腐・油揚げ・豆乳

みそ・しょうゆ