



日付		献立名	主な食品	エネルギー (kcal)
				たんぱく質 (g)
1	水	むぎごはん	米、麦、油、酒	572 20.8
		なすのコチュジャンいため	ごま油、しょうが、にんにく、ぶた肉、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、赤ピーマン、青ピーマン、なす、油、コチュジャン、酒、さとう、しょうゆ、酢、にんにく、でんぷん、白ごま	
		きゅうりのちゅうかあえ	きゅうり、糸こんにゃく、酒、しょうゆ、ごま油、塩、しょうゆ、ごま油、一味唐辛子	
2	木	だいずとコーンのごはん	米、麦、だし昆布、酒、油、塩、とうもろこし、大豆、塩	506 17.9
		しろみざかなのラタトゥイユソース	メバル、塩、こしょう、白ワイン、薄力粉、油、にんにく、玉ねぎ、セロリ、なす、ズッキーニ、ローリエパウダー、トマト缶、ケチャップ、しょうゆ、さとう、ピザ用チーズ、バジルパウダー	
		かいそうサラダ	海藻ミックス、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	
3	金	ひやしタンタンめん	蒸し中華めん、ごま油、鳥がら、豚骨、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、ごま油、酒、しょうゆ、テンメンジャン、酢、ラー油、チーマージャン、長ねぎ、でんぷん、こまつな、もやし、にんにく、しょうが、トウバンジャン、豚ひき肉、さとう、八丁味噌、赤みそ、ごま油	714 27.8
		あんにとろい	粉寒天、さとう、牛乳、バニラエッセンス、生クリーム、甘夏缶、さとう、白ワイン	
6	月	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、白ごま	564 21.6
		ポトフ	鳥がら、だし昆布、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ぶなしめじ、白ワイン、白、こしょう	
7	火	ちらしずし	米、麦、油、酒、だし昆布、さとう、酢、塩、カットかんぴょう、油揚げ、たけのこ水煮、さとう、しょうゆ、塩、刻みのり	509 18.3
		ひやしそうめんじる	削り節、にんじん、とり肉、干しいたけ、皇型麩、塩、酒、みりん、しょうゆ、こまつな、ひやむぎ	
		れいとうみかん	冷凍みかん	
8	水	ぶたキムチどん	米、麦、油、酒、ごま油、ぶた肉、はくさいキムチ、玉ねぎ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、にら	553 22.7
		カリカリポテトのサラダ	じゃがいも、油、塩、こしょう、チリパウダー、キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、塩、こしょう	
9	木	ベーコンとなすのトマトソースパスタ	スパゲッティ、オリーブオイル、にんにく、とうがらし、ベーコン、トマト、トマト缶、ケチャップ、塩、こしょう、なす、しょうゆ、赤ワイン、さとう、粉チーズ	544 22.3
		チーズサラダ	角切りチーズ、にんじん、切干大根、キャベツ、さとう、塩、こしょう、酢、しょうゆ、油	
10	金	チャーハン	米、麦、油、酒、ごま油、油、にんにく、長ねぎ、とりひき肉、にんじん、塩、こしょう、酒、しょうゆ、にら	536 20.4
		ワンタンスープ	ウェーブワンタン、鳥がら、油、とり肉、にんじん、干しいたけ、もやし、キャベツ、酒、塩、こしょう、しょうゆ、長ねぎ、ごま油	
		すいか	小玉すいか	
13	月	ピラフ	鳥がら、油、とり肉、玉ねぎ、にんじん、米、麦、塩、こしょう、パセリ粉	599 30.9
		てりやきふうハンバーグ	ぶたひき肉、とりひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、油、パン粉、鶏卵、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、酒、さとう、でんぷん	
		サラダスープ	鳥がら、玉ねぎ、セロリ、油、白ワイン、塩、こしょう、レタス、トマト、しょうゆ	
14	火	セサミトースト	食パン、バター、さとう、はちみつ、練りごま、白ごま、黒ごま	562 20.1
		ゆでやさいのサラダ	じゃがいも、酢、塩、こしょう、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ノンエッグマヨネーズ	
		ミネストローネ	鳥がら、油、にんにく、ベーコン、とり肉、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、トマト缶、トマトジュース、パセリ粉、じゃがいも、しょうゆ、粉チーズ	
15	水	なつやすいのドライカレー	米、麦、油、酒、ターメリック、油、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ぶたひき肉、とりひき肉、鶏レバー、にんじん、かぼちゃ、なす、青ピーマン、塩、こしょう、オールスパイス、赤ワイン、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、油、薄力粉、カレー粉	541 18.4
		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	
		おたのしみデザート		

※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。

1学期最後の給食

