



日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	
1	水	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 小松菜のこんぶあえ さつまいものみそ汁	牛乳 バナナ蒸しパン	豚肉、かまぼこ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、米粉、 片栗粉、さつま芋、米油、ごま油、ごま、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、えのき、 バナナ、砂糖、みりん、酒、みりん、食塩、酢、 しょうゆ、ベーキングパウダー	540 kcal 20.6 g	15	水	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	ごはん 豚肉のねぎだれ炒め 小松菜のこんぶあえ さつまいものみそ汁	豚肉、かまぼこ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、米粉、 片栗粉、さつま芋、米油、ごま油、ごま、小松菜、 にんじん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、えのき、 バナナ、砂糖、みりん、酒、みりん、食塩、酢、 しょうゆ、ベーキングパウダー	540 kcal 20.6 g
2	木	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ キャベツのすまし汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい	鮭、ハム、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、パン、 6分つき米、ぎょうざの皮、ごめ油、ごま油、 マヨドレ、にんじん、ほうれん草、切干大根、 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、砂糖、 コーンクリーム、食塩、酢、しょうゆ、みりん	528 kcal 22.9 g	16	木	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	沖縄そば風うどん 麩チャンブルー パイナップル缶	豚肉、かまぼこ、卵、牛乳、かつお、こんにゃく、 ひじき、青のり、6分つき米、うどん、麩、パン、 ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、こねぎ、 いんげん、しょうが、もやし、パイナップル缶、 黒糖、しょうゆ、みりん、食塩、酒、砂糖	530 kcal 18.9 g
3	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、 片栗粉、マカロニ、ごめ油、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、玉ねぎ、 食塩、みりん、酒、砂糖、しょうゆ	522 kcal 23.9 g	17	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのおかかあえ もやしのみそ汁	鶏肉、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、 片栗粉、マカロニ、ごめ油、ブロッコリー、 にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、玉ねぎ、 食塩、みりん、酒、砂糖、しょうゆ	522 kcal 23.9 g
4	土	牛乳 ビスケット	ツナピラフ 野菜の豆乳スープ バナナヨーグルト	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳、ヨーグルト、6分つき米、 ビスケット、クラッカー、コーン、にんじん、 パセリ、ほうれん草、しめじ、キャベツ、玉ねぎ、 バナナ、しょうゆ、コンソメ、食塩、砂糖、 いちごジャム	513 kcal 17.0 g	18	土	牛乳 ビスケット	ツナピラフ 野菜の豆乳スープ バナナヨーグルト	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳、ヨーグルト、6分つき米、 ビスケット、クラッカー、コーン、にんじん、 パセリ、ほうれん草、しめじ、キャベツ、玉ねぎ、 バナナ、しょうゆ、コンソメ、食塩、砂糖、 いちごジャム	513 kcal 17.0 g
6	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春キャベツのごまみそあえ えのきのすまし汁	牛乳 おふラスク	鶏肉、ちくわ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、6分つき米、麩、せんべい、 バター、ごま、にんじん、小松菜、キャベツ、 えのき、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、 食塩	513 kcal 18.7 g	20	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春キャベツのごまみそあえ えのきのすまし汁	鶏肉、ちくわ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、6分つき米、麩、せんべい、 バター、ごま、にんじん、小松菜、キャベツ、 えのき、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、 食塩	513 kcal 18.7 g
7	火	牛乳 バナナ	パン ポークチャップ ほうれん草とチーズのサラダ 豆腐とネギのコンソメスープ	麦茶 じゃこと油揚げの おにぎり	豚肉、豆腐、しらす、油揚げ、牛乳、チーズ、 かつお、こんぶ、パン、6分つき米、ごめ油、 ごま、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、 ねぎ、バナナ、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	537 kcal 20.9 g	21	火	牛乳 バナナ	パン ポークチャップ ほうれん草とチーズのサラダ 豆腐とネギのコンソメスープ	豚肉、豆腐、しらす、油揚げ、牛乳、チーズ、 かつお、こんぶ、パン、6分つき米、ごめ油、 ごま、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、 ねぎ、バナナ、ケチャップ、ウスターソース、 砂糖、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	537 kcal 20.9 g
8	水	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ごはん かれいの磯辺揚げ ひじきのナムル チンゲン菜のみそ汁	牛乳 りんごゼリー 塩せんべい	かれい、みそ、牛乳、青のり、ひじき、寒天、 にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、 せんべい、片栗粉、コーン、ごめ油、ごま油、 にんじん、チンゲン菜、しょうが、もやし、玉ねぎ、 しいたけ、黒糖、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、 りんごジュース	532 kcal 21.7 g	22	水	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	ごはん かれいの磯辺揚げ ひじきのナムル チンゲン菜のみそ汁	かれい、みそ、牛乳、青のり、ひじき、寒天、 にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、 せんべい、片栗粉、コーン、ごめ油、ごま油、 にんじん、チンゲン菜、しょうが、もやし、玉ねぎ、 しいたけ、黒糖、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、 りんごジュース	532 kcal 21.7 g
9	木	牛乳 ブルー	ひき肉ときのこのカレー マカロニサラダ じゃがいもスープ	牛乳 フレンチトースト	豚肉、高野豆腐、ハム、卵、牛乳、6分つき米、 パン、米粉、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、 バター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 トマト缶、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、きゅうり、 ブルー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、 食塩、しょうゆ、コンソメ、砂糖	531 kcal 20.1 g	23	木	牛乳 ブルー	ひき肉ときのこのカレー マカロニサラダ じゃがいもスープ	豚肉、高野豆腐、ハム、卵、牛乳、6分つき米、 パン、米粉、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、 バター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 トマト缶、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、きゅうり、 ブルー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、 食塩、しょうゆ、コンソメ、砂糖	531 kcal 20.1 g
10	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	しょうゆラーメン かぼちゃのあおさあえ みかんヨーグルト	麦茶 みそそばの混ぜ ごはん	豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、こんぶ、 青のり、小麦粉、中華麺、6分つき米、かぼちゃ、 ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、 ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 みかん缶、食塩、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	538 kcal 19.5 g	24	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	しょうゆラーメン かぼちゃのあおさあえ みかんヨーグルト	豚肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、かつお、こんぶ、 青のり、小麦粉、中華麺、6分つき米、かぼちゃ、 ごめ油、ごま油、ごま、にんじん、チンゲン菜、 ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 みかん缶、食塩、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	538 kcal 19.5 g
11	土	牛乳 ビスケット	豚丼 大根サラダ お麩のみそ汁	バナナ入り シリアル	豚肉、ささみ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、ビスケット、コーンフレーク、 麩、ごめ油、ごま油、にんじん、小松菜、玉ねぎ、 しょうが、大根、きゅうり、バナナ、砂糖、 しょうゆ、酒、酢	520 kcal 23.9 g	25	土	牛乳 ビスケット	豚丼 大根サラダ お麩のみそ汁	豚肉、ささみ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、ビスケット、コーンフレーク、 麩、ごめ油、ごま油、にんじん、小松菜、玉ねぎ、 しょうが、大根、きゅうり、バナナ、砂糖、 しょうゆ、酒、酢	520 kcal 23.9 g
13	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 和風ツナサラダ なめこのすまし汁	牛乳 チーズパイ	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳、チーズ、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、せんべい、パイ皮、 ごめ油、ごま油、チンゲン菜、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、なめこ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、 食塩	514 kcal 19.4 g	27	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 和風ツナサラダ なめこのすまし汁	鶏肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳、チーズ、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、せんべい、パイ皮、 ごめ油、ごま油、チンゲン菜、にんじん、しょうが、 玉ねぎ、なめこ、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、 食塩	514 kcal 19.4 g
14	火	牛乳 バナナ	ごはん すき煮 野菜の納豆和え 大根のみそ汁	牛乳 黒ゴマスコーン	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、みほし、 こんぶ、かつお、しらたき、わかめ、6分つき米、 小麦粉、ごめ油、ごま、にんじん、ほうれん草、 バナナ、ねぎ、白菜、もやし、大根、砂糖、みりん、 しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	544 kcal 21.5 g	28	火	牛乳 バナナ	ごはん すき煮 野菜の納豆和え 大根のみそ汁	豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、みほし、 こんぶ、かつお、しらたき、わかめ、6分つき米、 小麦粉、ごめ油、ごま、にんじん、ほうれん草、 バナナ、ねぎ、白菜、もやし、大根、砂糖、みりん、 しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	544 kcal 21.5 g
							30	木	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ キャベツのすまし汁	鮭、ハム、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、パン、 6分つき米、ぎょうざの皮、ごめ油、ごま油、 マヨドレ、にんじん、ほうれん草、切干大根、 きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、砂糖、 コーンクリーム、食塩、酢、しょうゆ、みりん	528 kcal 22.9 g

※月平均栄養価 エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.8 g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ
 ゆりぐみ 15日(水) 給食室を探そう！