

日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱ゆかりになる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 22 (土)	ごはん 酢醤油煮 おひたし みそ汁	牛乳 せんべい クッキー	精白米・きび砂糖 白ごま・さつまいも せんべい・クッキー	牛乳・鶏肉・かつお節 みそ	キャベツ・小松菜 にんじん・玉ねぎ	酢・しょうゆ だし用煮干し	528
			23.8				
			2.1				
3 17 (月)	鶏ごぼうごはん さつまいもの甘辛煮 みそ汁 バナナ	牛乳 ポパイスパゲティ	精白米・きび砂糖 植物油・さつまいも スパゲティ	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ・豚肉	しょうが・ごぼう にんじん・白菜・えのき バナナ・玉ねぎ・もやし ほうれん草	しょうゆ・酒・みりん 食塩・だし用昆布 だし用煮干し	547
			21.6				
			2.1				
4 18 (火)	ごはん あじのチーズパン粉焼き 高野豆腐入りみそドレサラダ もずくスープ	牛乳 メープルクッキー	精白米・パン粉・植物油 きび砂糖・ごま油 薄力粉・メープルシロップ	牛乳・まあじ パルメザンチーズ・みそ 高野豆腐・鶏肉	しょうが・大根・もやし にんじん・わかめ・みそ 玉ねぎ・しめじ 小松菜・もずく	しょうゆ・酒・みりん 酢・鶏ガラスープ・食塩	565
			22.1				
			1.3				
5 19 (水)	チキンカレーライス 和風サラダ メロン	牛乳 つぶつぶ オレンジゼリー クラッカー	精白米・植物油 じゃがいも・はちみつ バター・薄力粉・きび砂糖 白ごま・上白糖 クラッカー	牛乳・鶏肉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・セロリ・にんじん りんご・キャベツ わかめ・きゅうり・メロン みかん缶・粉寒天	食塩・鶏ガラスープ ペーリーフ・ケチャップ とんかつソース・しょうゆ カレー粉・酢	579
			17.1				
			1.7				
6 20 (木)	あんかけうどん おかひじきのさっぱり和え バナナ	牛乳 ポテト天ぷら	干しうどん・片栗粉 植物油・きび砂糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉	牛乳・豚肉	玉ねぎ・にんじん キャベツ・おかひじき きゅうり・冷凍コーン バナナ・わかめ	だし用かつお節・みりん しょうゆ・食塩・酢	517
			20.3				
			2.0				
7 21 (金)	ロールパン ローストチキン アスパラとズッキーニのソテー スープ 夏みかん 牛乳	ほうじ茶 ツナの炊き込みおにぎり そら豆	ロールパン・植物油 きび砂糖・精白米	牛乳・鶏肉・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・しょうが にんにく・アスパラガス ズッキーニ・にんじん キャベツ・しめじ・そら豆 夏みかん・刻みのり	みりん・しょうゆ・食塩 だし用煮干し・酒	531
			29.2				
			2.3				
8 29 (土)	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ・植物油 せんべい・クッキー	牛乳・豚肉・豆腐	にんじん・玉ねぎ ピーマン・パセリ・にら マッシュルーム缶 きゅうり・みかん缶 もやし・キャベツ	ケチャップ・食塩・酢 とんかつソース・しょうゆ だし用昆布 だし用かつお節	515
			21.1				
			1.7				
11 25 (火)	ごはん トンテキ キャベツのおひたし あおさ汁 夏みかん	牛乳 きな粉ドック	精白米・植物油・きび砂糖 ロールパン・バター 上白糖	牛乳・豚肉・かつお節 豆腐・みそ・きな粉	玉ねぎ・にんにく しょうが・キャベツ にんじん・あおさ・えのき ねぎ・夏みかん	しょうゆ・みりん ウスターソース だし用煮干し	555
			28.7				
			2.4				
13 27 (木)	ぶどうロール 洋風肉じゃが ブロッコリーのツナコーン 和え スープ バナナ 牛乳	ほうじ茶 じゃこおやき	ぶどうロール・植物油 きび砂糖・じゃがいも 精白米	牛乳・豚肉・ツナ缶 ちりめんじゃこ	にんじん・玉ねぎ 冷凍グリーンピース ブロッコリー・冷凍コーン にら・もやし・バナナ こねぎ	しょうゆ・ケチャップ カレー粉・酒・食塩 だし用昆布 だし用かつお節	578
			25.2				
			2.5				
14 28 (金)	ごはん さばの黒酢煮 かぼちゃとさつまいもの サラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳 シャム蒸しパン	精白米・上新粉・きび砂糖 さつまいも・薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 上白糖	牛乳・まさば・油揚げ みそ・豆乳	玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・切干し大根 にんじん・こねぎ いちごジャム	黒酢・しょうゆ・酒 カレー粉・酢・こしょう だし用煮干し ベーキングパウダー	572
			21.3				
			1.8				
15 (土)	焼肉丼 ポテトフレンチ スープ	牛乳 せんべい クッキー	精白米・きび砂糖・黒ごま ごま油・じゃがいも 植物油・せんべい クッキー	牛乳・豚肉	にんにく・玉ねぎ キャベツ・にんじん ピーマン・きゅうり こねぎ・もやし	しょうゆ・みりん・酒 とんかつソース ケチャップ・酢・食塩 しょうゆ・だし用昆布 だし用かつお節	534
			19.6				
			1.8				
24 (月)	肉そぼろごはん じゃこわかめのサラダ みそ汁 メロン	牛乳 全粒粉ケーキ	精白米・きび砂糖・植物油 全粒粉・薄力粉・片栗粉	牛乳・豚ひき肉 ちりめんじゃこ・みそ	玉ねぎ・しらたき しょうが・キャベツ もやし・わかめ・かぼちゃ 白菜・メロン りんごジュース	しょうゆ・酢 だし用煮干し ベーキングパウダー	513
			18.8				
			1.9				
10 (月) 花の日 子どもの日	花そぼろごはん じゃこわかめのサラダ みそ汁 メロン	牛乳 全粒粉ケーキ	精白米・きび砂糖・植物油 全粒粉・薄力粉	牛乳・豚ひき肉 ちりめんじゃこ・みそ	玉ねぎ・しょうが 冷凍コーン・小松菜 にんじん・さやえんどう キャベツ・もやし・わかめ かぼちゃ・白菜・メロン りんごジュース	しょうゆ・酢 だし用煮干し ベーキングパウダー	525
			19.2				
			1.7				
12 (水) お楽しみ 給食	かたつむりごはん マカロニフレンチ サラダ スープ メロン	牛乳 バターケーキ	精白米・植物油・マカロニ きび砂糖・薄力粉・上白糖 バター	牛乳・ちりめんじゃこ ロースハム (3~5歳 ウィンナー)	にんじん・玉ねぎ 冷凍コーン・メロン 冷凍グリーンピース きゅうり・ねぎ・レタス (3~5歳 干しぶどう)	カレー粉・食塩・酢 だし用昆布・しょうゆ だし用かつお節 ベーキングパウダー	602
			17.8				
			2.3				
26 (水) こども まつり	塩焼きそば フライドポテト タコさんウィンナー わかめスープ バナナ	牛乳 たこ焼き風 和風揚げボール	蒸し中華種・植物油 じゃがいも・ごま油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	牛乳・豚肉・豆乳・ツナ缶 かつお節 (3~5歳 ウィンナー)	にんにく・しょうが にんじん・玉ねぎ キャベツ・もやし 干し椎茸・わかめ・ねぎ バナナ・こねぎ・青のり	食塩・しょうゆ だし用昆布 だし用かつお節 ベーキングパウダー とんかつソース	601
			23.0				
			2.8				

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

★リクエストメニュー★

カレーライス
つぶつぶオレンジゼリー

あんかけうどん
恐竜クッキー

*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。
何かありましたらご相談ください。