

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)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 15 (火)	チャーハン 春雨サラダ スープ メロン	牛乳 スイートポテト	精白米・植物油・ごま油 きび砂糖・春雨・バター さつまいも・上白糖	牛乳・豚肉・ハム	にんじん・きゅうり 冷凍コーン・メロン 干しいたけ・ねぎ オクラ・とうがん 冷凍グリーンピース	だし用昆布・酒・食塩・酢 しょうゆ・だし用かつお節	523
							16.1
							2.0
2 23 (水)	ごはん 魚の香味焼き 昆布イリチ みそ汁 バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし クッキー	精白米・白ごま・植物油 きび砂糖・クッキー	牛乳・めかじき・豚肉 みそ	しょうが・ねぎ・しらたき 刻み昆布・にんじん・なす 干しいたけ・もやし バナナ・とうもろこし	酒・しょうゆ・みりん だし用煮干し	532
							22.1
							1.8
3 24 (木)	かやくうどん さつまいもフレンチサラダ 小玉すいか	牛乳 黒糖ちんすこう (沖縄県)	干しうどん・さつまいも 植物油・薄力粉・黒砂糖	牛乳・豚肉	さやいんげん・小玉すいか 大根・にんじん・玉ねぎ	だし用かつお節・食塩 酢・しょうゆ	583
							17.1
							2.0
4 18 (金)	ごはん ニラつくね焼き 煮ざい(島根県) みそ汁	牛乳 はちみつチーズトースト	精白米・生パン粉・植物油 きび砂糖・片栗粉・食パン はちみつ	牛乳・豚ひき肉・鶏肉 さつま揚げ・みそ クリームチーズ	玉ねぎ・大根・かぼちゃ にんじん・こねぎ・にら えのき	しょうゆ・だし用昆布 食塩・だし用煮干し	522
							23.0
							2.3
5 19 (土)	麻婆丼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 ぶていぼわん	精白米・植物油・きび砂糖 片栗粉・ごま油・上白糖 ぶていぼわん	牛乳・豚ひき肉・みそ 豆腐・かつお節	にんじん・ねぎ・玉ねぎ ブロッコリー・白菜	食塩・しょうゆ だし用煮干し	510
							22.3
							2.1
8 22 (火)	夏野菜カレー わかめサラダ メロン	牛乳 カルピスサワーかん クラッカー	精白米・植物油・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・豚肉・乳酸菌飲料	にんにく・しょうが・なす 玉ねぎ・にんじん・メロン セロリ・りんご・かぼちゃ わかめ・粉寒天・パイン缶 ピーマン・キャベツ	食塩・鶏ガラスープ・酢 ベーリーフ・しょうゆ ケチャップ・カレー粉 とんかつソース	594
							16.7
							1.6
9 30 (水)	もずく丼(沖縄県) さつまいもの甘辛煮 みそ汁	牛乳 米粉のオレンジケーキ	精白米・植物油・きび砂糖 白玉麩・上新粉・上白糖 片栗粉・さつまいも	牛乳・豚ひき肉・みそ	玉ねぎ・にんじん・もずく ピーマン・冷凍コーン マーメイドジャム しょうが・だいこん オレンジジュース	ベーキングパウダー だし用煮干し・酒 しょうゆ・みりん だし用昆布	575
							15.7
							2.0
10 31 (木)	ブドウロール タンドリーチキン(インド) カチュンバル(インド) モロヘイヤスープ 小玉すいか 牛乳	お茶 おかかチーズおにぎり	ブドウロール・植物油 精白米	牛乳・鶏肉・ヨーグルト かつお節・チーズ	にんじん・レモン・玉ねぎ 冷凍コーン・モロヘイヤ 小玉すいか・しょうが トマト・きゅうり	カレー粉・しょうゆ・食塩 だし用昆布・鶏ガラスープ だし用かつお節・酒	560
							26.4
							2.1
11 25 (金)	ごはん 鮭のサクサク衣焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 甘納豆蒸しパン	精白米・薄力粉・パン粉 コーンフレーク・植物油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・上白糖	牛乳・生鮭・みそ 甘納豆	にんにく・きゅうり にんじん・こねぎ 冷凍コーン・白菜	食塩・だし用煮干し ベーキングパウダー	530
							21.7
							1.7
12 26 (土)	なすのスパゲッティ 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・ベーコン・豚肉 ハム	にんにく・玉ねぎ・なす きゅうり・レーズン トマト缶・キャベツ にんじん・レタス	ケチャップ・食塩・みりん こしょう・酢・しょうゆ だし用かつお節 だし用昆布	523
							20.5
							2.1
14 28 (月)	ごはん 鶏肉のマーメイド煮 野菜のじゃこあえ みそ汁	牛乳 マルプダ(インド)	精白米・きび砂糖・薄力粉 上白糖・植物油	牛乳・鶏肉・みそ ちりめんじゃこ	にんにく・もやし・なめこ 三つ葉・パセリ・レーズン ほうれん草・にんじん マーメイドジャム	ベーキングパウダー 酒・しょうゆ だし用煮干し	574
							23.1
							1.7
16 29 (水)	ごはん あじの照り焼き 大根のはりはり酢の物 スープ バナナ	牛乳 スパゲティナポリタン	精白米・植物油・きび砂糖 スパゲティ	牛乳・まあじ・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・バナナ 玉ねぎ・ピーマン・パセリ 切干大根・きゅうり にんじん・しょうが マッシュルーム缶	しょうゆ・酒・みりん・酢 だし用昆布・ケチャップ だし用かつお節・食塩 とんかつソース	505
							23.7
							1.8
7 (月) 七夕給食	焼き鯖寿司(島根県) 白菜の塩昆布和え そうめん汁	牛乳 セサミクッキー	精白米・きび砂糖・白ごま そうめん・上白糖・薄力粉 植物油	牛乳・まさば・油揚げ	にんじん・オクラ・塩昆布 だけのご水煮・刻みのみり きゅうり・干しいたけ さやえんどう・白菜	だし用昆布・酒・酢・食塩 しょうゆ・だし用かつお節 ベーキングパウダー	532
							19.1
							1.9
17 (木) お楽しみ給食	おばけピラフ アスパラサラダ レタスわかめスープ 小玉すいか	牛乳 ココアケーキ	精白米・植物油・白ごま 薄力粉・上白糖	牛乳・鶏肉	にんにく・玉ねぎ・レタス にんじん・パセリ・わかめ アスパラガス・小玉すいか キャベツ・マッシュルーム缶 (幼児)焼きのり	だし用かつお節・しょうゆ 食塩・鶏ガラスープ・酢 だし用昆布・こしょう ベーキングパウダー ビュアココア	515
							17.0
							2.1

\*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

\*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。

