



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	月		むぎごはん					精白米 麦		587 25.0 27	
			ぶたのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ 人参 生姜	砂糖	油			
			いんげんのごまあえ			いんげん 人参 キャベツ	砂糖	ごま			
			なまあげのみそしる	生揚げ みそ		葉ねぎ	じゃが芋				
2	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング バター	580 21.7 34	
			ツナコロッケ	ツナ		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 油				
			ハムサラダ	ハム	わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖	油			
			ポトフ	豚肉		生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 アスパラ					
			とうにゅうプリン	豆乳			砂糖 水あめ				
3	水		むぎごはん					精白米 麦		641 23.7 29	のぞみ幼 なし
			とりのこうみやき	鶏肉 みそ		生姜 にんにく ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油			
			やさしいおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま			
			とうふのすましじる	豆腐		玉ねぎ 干し椎茸 しめじ 葉ねぎ					
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつまいも 砂糖 米粉	ショートニング			
4	木		むぎごはん					精白米 麦		650 22.3 25	
			ハヤシライス	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース		油			
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油			
			ブルーベリーゼリー		寒天	ブルーベリー	砂糖				
5	金		わかめごはん		わかめ			精白米 麦		677 25.8 25	
			さわらのたつたあげ	さわら		生姜	片栗粉	油			
			きりほしだいこんに	油揚げ		切り干し大根 つきこん 人参 いんげん	砂糖	油			
			キャベツのみそしる	みそ		キャベツ しめじ 葉ねぎ					
			かしわもち				こしあん 上新粉 砂糖				
8	月		ソフトめん					小麦粉		650 26.7 29	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 バター			
			うめのサラダ	ハム		ほうれん草 キャベツ 人参 梅ペースト	砂糖	ごま油			
			チョコプリン	豆乳 大豆粉			砂糖 水あめ	油			
9	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	637 26.3 37	
			ハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖	油			
			くきわかめのサラダ	ツナ		茎わかめ きゅうり 人参 もやし	砂糖	ごま ごま油			
			かぼちゃスープ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ		バター			
10	水		むぎごはん					精白米 麦		582 24.8 25	
			ぶたにくのねぎしおいため	豚肉		生姜 にんにく ねぎ		油 ごま油			
			やさしいいそあえ		やきのり	小松菜 キャベツ もやし					
			けんちんじる	豆腐		大根 人参 ごぼう 干し椎茸	里芋	ごま油			
			てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		砂糖				
11	木		くろまいごはん					精白米 黒米		629 23.8 32	
			からあげ	鶏肉		にんにく 生姜	小麦粉 片栗粉	油			
			こまつなのびたし	油揚げ		小松菜 人参					
			ふのすましじる	豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ	手まり麩				
12	金		むぎごはん					精白米 麦		600 24.4 28	
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			やさしいナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜		ごま油 ごま			
			パイナップル			パイナップル					
15	月		ひじきごはん	鶏肉	ひじき	人参 つきこん 干し椎茸		精白米 麦 砂糖	油	608 29.3 29	
			さけのしおやき	塩鮭							
			ぎんぴらごぼう			ごぼう 人参 いんげん	砂糖	油 ごま			
			こまつなのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ					



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ					
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ							
16	火		メープルトースト		脱脂粉乳			小麦粉	メープルシロップ	ショートニング	バター	613 22.8 33	幼稚園なし			
			コールスローサラダ			キャベツ	人参	コーン	砂糖	油						
			ポークビーンズ	豚肉	大豆	粉チーズ	玉ねぎ	人参	グリーンピース	砂糖	油					
			レモンゼリー			レモン				砂糖	水あめ					
			ミルクケーキ							砂糖						
17	水		むぎごはん					精白米	麦			632 28.4 26				
			しょうふうやき	鶏肉	みそ	豆腐	青のり	玉ねぎ	生姜	パン粉	砂糖			ごま		
			はくさいのおかかあえ	かつお節			白菜	小松菜	人参	砂糖						
			さつまいものみそしる	みそ		わかめ	しめじ			さつまい						
			かたぬぎチーズ			チーズ										
18	木		むぎごはん					精白米	麦			636 28.4 26	のぞみ幼 なし			
			おやこに	鶏肉	卵			玉ねぎ	人参	たけのこ	干し椎茸			グリーンピース	砂糖	油
			そくせきづけ			塩昆布	キャベツ	人参	きゅうり							
			ココアまめ	大豆						片栗粉	砂糖			油		
19	金		むぎごはん					精白米	麦			670 30.5 26	市内統一 献立			
			くろはんべんフライ	さば	いわし	たら				片栗粉	砂糖			パン粉	小麦粉	
			ひじきサラダ	枝豆	ハム	ひじき	人参	もやし		砂糖	ごま					
			こくしょうじる	油揚げ	みそ		ごぼう	大根	人参	椎茸	じゃが芋			ごま油		
			しずおかみかんゼリー				みかん			水あめ	砂糖					
22	月		むぎごはん					精白米	麦			670 30.5 26	幼稚園なし			
			ホイコウロウ	豚肉	味噌		にんにく	生姜	ピーマン	キャベツ	ねぎ			砂糖	片栗粉	油
			ナッツごぼう				ごぼう			砂糖	小麦粉			油	ごま	アーモンド
			ちゅうかうふうコーンスープ				玉ねぎ	クリームコーン	小松菜	片栗粉						
23	火		せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉		ショートニング		685 21.0 31				
			ツナサンドのぐ	ツナ			きゅうり	コーン						卵不使用マヨネーズ		
			にくだんごいりやさいスープ	鶏肉			人参	キャベツ	玉ねぎ	チンゲン菜	片栗粉			パン粉	砂糖	
			ナタデココヨーグルト	ヨーグルト			みかん	パイナップル	ナタデココ	砂糖						
24	水		むぎごはん					精白米	麦			648 21.9 26				
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト	チーズ	にんにく	生姜	セロリ	玉ねぎ	人参			じゃが芋	油	
			えだまめサラダ	枝豆			キャベツ	コーン		砂糖	ごま					
			れいとうみかん				みかん									
25	木		うめごはん	かつお節			梅肉	赤しそ	精白米	麦		567 26.2 25				
			さばのにつけ	さば			生姜			砂糖						
			ちくさあえ	油揚げ			しらたき	小松菜	キャベツ	人参	砂糖			ごま油		
			わかめのみそしる	豆腐	みそ	わかめ	えのき									
26	金		むぎごはん					精白米	麦			567 26.2 25	幼稚園なし			
			とりのピリからやき	鶏肉							ごま油					
			やさしいため	ベーコン			キャベツ	人参	ピーマン	玉ねぎ				油		
			とんじる	豚肉	豆腐	みそ	ごぼう	人参	大根	葉ねぎ	里芋					
			やきプリンタルト	卵		牛乳				小麦粉	砂糖			マーガリン		
29	月		むぎごはん					精白米	麦			670 30.5 26				
			キャベツいりひらつくね	鶏肉			キャベツ			じゃが芋	砂糖			豚脂		
			やさしいツナのおひたし	ツナ			小松菜	人参	もやし	きゅうり	砂糖			ごま		
			かぼちゃのみそしる	みそ	油揚げ		かぼちゃ	ごぼう	葉ねぎ							
			いちごミルクデザート			牛乳	いちご			練乳	砂糖					
30	火		やまがたしよくパン		脱脂粉乳			小麦粉		ショートニング		670 30.5 26	田京幼なし			
			ブルーベリージャム				ブルーベリー			砂糖	水あめ					
			じゃがいものクリームに	ベーコン	鶏肉	牛乳	生クリーム	玉ねぎ	人参	じゃが芋	小麦粉			油	バター	
			きびなごフライ	きびなご						パン粉	小麦粉			ごま	油	
			かいそうサラダ	ハム		わかめ	海藻ミックス	小松菜	キャベツ	人参	砂糖			ごま	ごま油	

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

