

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	緑のなかまの食品	エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質	行事食等
30	水	白飯(減)	牛乳	揚げぎょうざ 冷やし中華				牛乳 ぎょうざ 錦糸卵 ハム	ごはん ごま油 ごま油 デミラーメン	にんにく キャベツ きゅうり もやし	622 20 22	Koal g g
31	木	白飯	牛乳	ちくわの磯辺あげ はりはり漬け 鶏ごぼう汁				牛乳 ちくわ うすあげ チーズ しおこんぶ	ごはん ごま油 ごま油 パンこ じゃがいも 油	きりほしだいこん にんにく にんにく きゅうり ごぼう ごまつな	583 24 18	Koal g g
1	金	麦飯(増)	牛乳	ドライカレー 松任梨のフルーツポンチ めぐみん給食(梨)				牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	麦ごはん じゃがいも ゼリー 油 さとう こむぎこ	にんにく みかん缶 しょうが パイナップル たまねぎ にんにく なし	702 22 20	Koal g g
4	月	金時草すし飯	牛乳	金時草そぼろ寿司 夏豚汁 パイゼリー				牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート	錦糸卵 みそ 金時草すし飯 さとう ごま油 油 パイゼリー	にんにく えのきたけ えのきたけ にんにく たまねぎ しょうが	683 29 19	Koal g g
5	火	白飯	牛乳	ホキの梅しそフライ ごぼうとひじきサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁				牛乳 ほき ひじき わかめ	ごはん 油 ごま油 パンこ じゃがいも たまごなし マヨネーズ	にんにく きゅうり たまねぎ コーン ごぼう	611 23 19	Koal g g
6	水	白飯	牛乳	手巻きキンパ キムチスープ てまきのり 旅する給食 韓国				牛乳 とうふ あさり 牛肉 のり ぶた肉	ごはん 油 ごま油 さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	にんにく にんにく たまねぎ きゅうり たまねぎ きりほしだいこん	616 25 22	Koal g g
7	木	白飯	牛乳	大豆のカレーがらめ 肉じゃが ぶどう				牛乳 ぶた肉 だいず こんぶ ちりめんじゃこ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごま油	にんにく たまねぎ こんにやく いんげん	649 24 21	Koal g g
8	金	白飯	牛乳	フライドチキン ズッキーニのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ				牛乳 とり肉 ベーコン ツナ	ごはん ごま油 こむぎこ こめこ 油 生クリーム	にんにく たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ	742 27 29	Koal g g
11	月	白飯	牛乳	ペンのカレーグラタン 野菜スープ				牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート チーズ	ごはん パンこ バター 油 生クリーム	にんにく キャベツ たまねぎ にんにく パセリ	633 26 20	Koal g g
12	火	白飯(減)	牛乳	ミートボール 焼きそば うずら卵の中華スープ				牛乳 かつおぶし 肉だんご ぶた肉 うずらたまご	ごはん さとう ごま油 かたくりこ	たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン チンゲンサイ	616 25 21	Koal g g
13	水	白飯	牛乳	さばの色づけ ゆかり和え 豆腐のみそ汁				牛乳 さば とうふ みそ	ごはん かたくりこ きゅうり ごま油	しょうが にんにく えのきたけ きゅうり ごまつな たまねぎ	622 23 25	Koal g g
14	木	白飯	牛乳	ガリパタポーク マセドアンサラダ 小松菜のみそ汁				牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ	ごはん さとう かたくりこ こめこ じゃがいも バター・油 たまごなしマヨネーズ	にんにく にんにく たまねぎ ごまつな	635 24 24	Koal g g
15	金	白飯	牛乳	はるまき きゅうりのピリ辛 マヨドらぼう めぐみん給食(きゅうり)				牛乳 もめんとうふ はるまき みそ ぶた肉 大豆ミート	ごはん さとう ごま油 油 かたくりこ	きゅうり にんにく にんにく しょうが たまねぎ	698 24 28	Koal g g
18	月											
19	火	フォカッチャ	牛乳	ノックダウン・スパゲッティ 野菜スープ煮 フローズンヨーグルト おはなし給食				牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ	とり肉 ヨーグルト フォカッチャ じゃがいも スパゲッティ オリーブ油 油	にんにく たまねぎ たまねぎ マッシュルーム セロリ	660 32 20	Koal g g
20	水	白飯	牛乳	ピリ辛チキン もやしのナムル コーンかき玉スープ				牛乳 とり肉 ベーコン たまご	ごはん ごま油 さとう ごま油	しょうが にんにく にんにく もやし きゅうり ごまつな	636 24 24	Koal g g
21	木	麦ご飯	牛乳	ホイコーロー丼 味噌ワタンスープ 加賀しずくゼリー 運動会				牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	あさり 麦ごはん さとう かたくりこ 油・ごま油 かがしずくゼリー	にんにく しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	629 25 17	Koal g g
22	金	麦ご飯(増)	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ 運動会				牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん こむぎこ じゃがいも カレールウ 油・さとう バター たまごなしマヨネーズ	にんにく キャベツ しょうが きゅうり コーン	716 20 25	Koal g g
25	月	白飯	牛乳	照り焼きチキン コーンサラダ クラムチャウダー				牛乳 とり肉 ベーコン あさり	ごはん こめこ バター さとう 生クリーム じゃがいも	しょうが コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	590 26 18	Koal g g
26	火	白飯	牛乳	きびなごかりかりフライ ごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮				牛乳 きびなご ぶた肉 大豆ミート	うすあげ ごはん こめこ さとう ごま油	ごまつな こんにやく しょうが かぼちゃ たまねぎ	623 23 20	Koal g g
27	水	麦飯(増)	牛乳	トマトのハヤシライス フルーツサイダー				牛乳 牛肉	麦ごはん じゃがいも 生クリーム こむぎこ ゼリー	にんにく しょうが にんにく たまねぎ	786 20 24	Koal g g
28	木	白飯	牛乳	えびマヨ はるさめ炒め わかめスープ				牛乳 わかめ とり肉 とうふ ぶた肉 えびフリッター	油 ごま油 さとう ごま油 はるさめ たまごなしマヨネーズ	にんにく たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	621 21 24	Koal g g
29	金	白飯	牛乳	お月見パスタ ミニトマト 白菜のみそ汁 十五夜デザート お月見給食				牛乳 豆乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	うずらたまご ふかし みそ ごはん パンこ デザート	たまねぎ たまねぎ トマト にんにく えのきたけ	618 26 19	Koal g g



※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 8.9月平均2.3g

