



日曜日	こ ん だ て 表	材 料 名				買	工 ホ ル 平 toei	だ ん ば い 買 #	脂 質 #	塩 分 #	
		源									
1月	さんさいチャーハン もやしのナムル ワントンスープ 牛乳	ぶた肉 みそ	きゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ たけのこ ごぼう わらび 水ぶき もやし キャベツ しょうが えのきだけ	ごはん むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	540	19.2	16.3	2.9
2火	えんそく (あめでも はれでも おべんとうが あります)										
3水	憲法記念日										
4木	みどりの日										
5金	こどもの日										
8月	【こどもの日給食】 ちらしずし きりぼしのピリからいため わかたけじる かしわもち 牛乳	とりにく たまご あぶらあげ とうふ ぶたにく あずき みそ	きゅうにゅう 牛乳 わかめ かんてん	にんじん こまつな	えだまねぎ かんぴょう れんこん ししいたけ きりぼしだいこん とうがらし たけのこ たまねぎ	ごはん むぎ さとう こめこ	あぶら ごま	643	23.1	17.0	2.2
9火	ごはん マーボーどうふ たまごときくらげのいためもの 牛乳	とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく たまご	きゅうにゅう 牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ とうがらし もやし きくらげ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	622	27.1	20.2	2.5
10水	ごはん ハタハタのからあげ(2匹) こまつなのひだし チゲふうみそしる 牛乳	ハタハタ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん	はくさい とうがらし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	639	24.5	21.1	1.9
11木	ごはん ビーフシチュー ひじきサラダ 牛乳	ぎゅうにく ひよこめ	きゅうにゅう 牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	643	19.7	20.5	2.0
12金	えんそくよびび (おべんとうが あります)										
15月	ごはん ミートボールのケチャップあんかけ(2個) しおこんぶあえ ぶたキムチなべ 牛乳	とりにく ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう 牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり はくさい とうがらし もやし えのきだけ	ごはん パンこ さとう こめこ こんにゃく	あぶら	579	24.5	17.8	2.1
16火	ごはん とりにくとやさいのちゅうかいだめ サンラータン 牛乳	とりにく たまご みそ ベーコン	きゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ とうがらし きくらげ もやし えのきだけ たけのこ	ごはん かたくりこ さつまいも さとう	あぶら	622	21.2	21.1	2.3
17水	ごはん ユーリンチー(2個) ちゅうかあえ みそしる 牛乳	とりにく ハム みそ とうふ	きゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん こめこ さとう	あぶら ごま	671	25.9	25.9	2.4
18木	ごはん メンチカツ ホロホロあえ コーンスープ 牛乳	ぶたにく とりにく たまご とうふ ベーコン	きゅうにゅう 牛乳 とうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ コーン	ごはん パンこ さとう こめこ	あぶら	672	21.1	24.9	2.3
19金	チキンカレー アスパラとツナのサラダ おちゃプリン 牛乳	とりにく シーチキン	きゅうにゅう 牛乳 とうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト まっちゃ アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが コーン りんご	ごはん むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう	あぶら	768	21.5	22.6	2.8
22月	ごはん ミートグラタン ブロッコリー和え せんぎりスープ 牛乳	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 チーズ とうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ えのきだけ	ごはん マカロニ さとう じゃがいも	ごま	634	23.5	20.5	2.5
23火	ごはん アジのフライ きりぼしだいこんのごまマヨあえ とりとごぼうのすましじる 牛乳	あじ とりにく	きゅうにゅう 牛乳	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	621	20.4	21.1	1.7
24水	ごはん ちくわのしんりょくあげ(2本) アスパラとじゃがいものガーリックソテー みそしる 牛乳	ちくわ ベーコン とうふ みそ	きゅうにゅう 牛乳 とうにゅう わかめ	まっちゃ アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン にんにく だいこん	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	600	20.2	19.6	2.3
25木	ごはん わかめうどん ツナサラダ ふりかけ 牛乳	とりにく かまぼこ シーチキン かつおぶし	きゅうにゅう 牛乳 わかめ のり あおのり	にんじん	たまねぎ ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん うどん さとう みずあめ	あぶら ごま	593	19.9	16.5	2.1
26金	ごはん かんこくふうにくじゃが こますあえ 牛乳	ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ	きゅうにゅう 牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ グリーンピース もやし とうがらし きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	584	22.1	14.4	2.2
29月	カレーそばろごはん はるさめスープ オレンジ 牛乳	とりにく たまご ベーコン	きゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ オレンジ	ごはん むぎ はるさめ かたくりこ	あぶら	550	19.8	15.8	2.5
30火	ごはん いかのチリソース コーンサラダ たまごスープ 牛乳	いか みそ たまご ベーコン	きゅうにゅう 牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが とうがらし キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	ごはん こむぎこ こめこ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	676	22.1	24.1	2.8
31水	ごはん チキンカツ いとかんてんサラダ みそしる 牛乳	とりにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう 牛乳 かんてん	こまつな にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	634	26.5	20.5	2.1

※ 記載している栄養価は、中学年の値です。

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。