

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	すしめし	牛乳	そばろのちらし寿司 白身魚の豆腐団子汁 ピーチコンポート	牛乳、とりひき肉、大豆、白身魚と豆乳の団子、	米、さとう、油、	しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、枝豆、にんじん、えのき、ほうれん草、ねぎ、黄桃、	826	33.8
								19.2	
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 太きゅうりのカラフルサラダ かぼちゃポターシュ	牛乳、とり肉、ベーコン、生クリーム、	米、いんげん豆、エジプト豆、ドレッシング、油、米粉、バター、	太きゅうり、枝豆、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、	822	31.4
								22.3	
5	火	ごはん	牛乳	餃子 ナムル 麻婆豆腐	牛乳、キョーザ、ぶたひき肉、きぬどうふ、	米、さとう、ごま油、油、でんぷん、	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	817	30.1
								24.2	
6	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 磯香和え 豚汁	牛乳、いわし、のり、ぶた肉、うすあげ、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも、	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、	862	32.6
								29.3	
7	木	ごはん	牛乳	ナスとピーマンの味噌炒め 冷やしそうめん汁 七夕デザート	牛乳、ぶた肉、みそ、かまぼこ、	米、油、さとう、そうめん、キラキラもち、	にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、なす、ピーマン、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、	845	28.6
								16.8	
8	金	梅ごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー とうもろこし ワンタンスープ	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、たまご焼き、肉ワンタン、	米、油、さとう、ごま油、	梅 しそ、にがうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、ねぎ、	801	28.6
								20.9	
11	月	ミルクロール	牛乳	セルフアジフライバーガー 野菜ソテー マカロニスープ	牛乳、アジフライ、ベーコン、ウインナー、	ミルクロールパン、油、さとう、マカロニ、	キャベツ、にんじん、たまねぎ、小松菜、	813	30.6
								30.9	
12	火	ごはん	牛乳	ポークレモンジンジャー 野菜とチキンの和え物 冬瓜のみそ汁	牛乳、ぶた肉、とり肉、みそ、	米、さとう、でんぷん、	レモン、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、とうがん、もやし、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、	730	29.2
								21.1	
13	水	麦ごはん	牛乳	中華丼 豆腐ともずくのスープ セレクト デザート	牛乳、ぶた肉、きぬどうふ、もずく、かまぼこ、	米、麦、ごま油、さとう、でんぷん、いちごアイス、	しょうが、たまねぎ、きくらげ、にんじん、たけのこ、白菜、チンゲンサイ、えのき、野菜ジュース、	791	26.7
								17.1	
14	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユソース ニラ玉スープ	牛乳、ハンバーグ、きぬどうふ、とり肉、たまご、	米、オリーブ油、さとう、でんぷん、	にんにく、なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんじん、えのき、ねぎ、にら、	825	35.8
								25.7	
15	金	ごはん	牛乳	三味焼き はりはり漬け 肉豆腐	牛乳、さつまあげ、こんぶ、ぶた肉、やきどうふ、	米、ごま油、さとう、白ごま、くるまふ、	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、きりほし大根、きゅうり、たまねぎ、	792	30.8
								20.4	
19	火	ごはん	牛乳	シシリアンライス ビーフンスープ	牛乳、牛肉、みそ、ベーコン、	米、油、さとう、白ごま、でんぷん、マヨネーズ、ビーフン、	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、小松菜、ねぎ、	802	24.9
								25.0	
20	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー すいかポンチ	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、ナタデココ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、すいか、みかん、パイナップル、もも、	912	25.1
								23.9	

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

川北町で作られた
食材が登場します。



シシリアンライスと
ビーフンスープと
カレーライスに



ナスとピーマンの味噌炒めに
使用します。