



給食回数 23回 (米飯回数 17回 米粉パン1回 県産小麦使用3回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	お も な ざ い ょ う						行事等
						血や肉になる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
27 (金)	ナン	牛乳	キーマカレー ゆで野菜 手作りドレッシング メロンジャーマット	D	668 254 24.9 1.8	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ トマト	ナン はるさめ	サラダ油	
30 (月)	ごはん	牛乳	白身魚のスタミナ焼き おひたし ひじきと大豆のいりに	A	651 31.4 19.0 2.1	ミナミカマス とり肉 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま油	
31 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き とうがんとごますあえ みそ汁	A	590 27.1 14.1 1.8	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ とうがんと きゅうり コーン	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	
1 (水)	ごはん	牛乳	セルフ二色丼 根菜のすまし汁 アセロラゼリー	B	690 29.2 20.5 2.2	たまご とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	枝豆 だいこん ごぼう	米 かたくり粉	サラダ油	
2 (木)	ごはん	牛乳	すとり わかめスープ のりふりかけ	B	638 26.9 19.1 2.2	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま	
3 (金)	パン	牛乳	りんごジャム ツナマヨオムレツ ミニサラダ サマーシチュー	C	631 25.0 23.3 2.1	たまご ツナ とり肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	県産小麦パン じゃがいも さとう	サラダ油	
6 (月)	ごはん	牛乳	白身魚のたつたあげ ゆで野菜 手作りドレッシング マーボー野菜いため	A	693 26.7 24.1 2.1	マホッケ だまほこ みそ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ コーン なす だけのこ たまねぎ	米 かたくり粉	サラダ油	
7 (火)	チキンライス	牛乳	洋風たまごスープ 原宿ドッグ (メープル)	E	653 22.1 21.7 2.5	とり肉 ウィンナー たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	米 かたくり粉	サラダ油 マーガリン	
8 (水)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそに きゅうりのキムチあえ ぶた肉とじゃがいものにつけ	A	654 23.2 16.8 1.8	いわし さ ぶた肉	牛乳	にんじん 枝豆	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	米 しらたき さとう	ごま油 サラダ油	
9 (木)	くあじゅーらー (沖縄風 炊込ごはん)	牛乳	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワサーゼリー	B	582 22.8 15.9 2.8	ぶた肉 かまぼこ たまご とうふ	牛乳 もずく	にんじん ゴーヤ	もやし 干しいたけ だけのこ ねぎ	米 もち米 さとう	ごま油	
10 (金)	パン	牛乳	いちごジャム とり肉のカチャトーラ キャベツのスープ れいとうパイン	C	692 29.2 25.4 2.7	とり肉 ウィンナー	牛乳	トマト にんじん パイン キャベツ	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	県産小麦パン 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 オリーブオイル	
13 (月)	ごはん	牛乳	ぎょうざロール にらと春雨のいためもの 小松菜ととうふのスープ	A	622 22.4 17.5 1.6	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ	米 小麦粉	サラダ油	
14 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のこみ焼き おひたし かんこく風みそ汁	A	633 24.1 21.4 1.9	とり肉 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 茎わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	米	ごま油 ごま	
15 (水)	ごはん	牛乳	いかのからあげ さっぱりあえ とうがんスープ	A	572 23.4 15.9 2.1	いか とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうがんと しょうが	米 かたくり粉	サラダ油	5年 冒險活動 教室
16 (木)	ごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ 青じそドレッシング フルーツあんぱん風プリン	E	669 19.0 18.1 2.1	とり肉	牛乳 かいそう チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	米 じゃがいも	サラダ油	5年 冒險活動 教室
17 (金)	パンズパン	牛乳	セルフ照り焼きチキンバーガーまたは セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー	C	670/680 27.9/25.7 24/21.7 2.7/2.2	(とり肉) (ほき) ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	県産小麦パン じゃがいも (パン粉)	サラダ油	
21 (火)	わかめごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ けんちん汁 お月見ゼリー	B	644 22.7 17.1 1.9	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ にんにく ごぼう	米 さといも こんにゃく	サラダ油	十五夜 献立
22 (水)	ごはん	牛乳	八ガツオの照り焼き 野菜のにんにくしょうゆあえ 五目にまめ	A	612 28.3 15.8 1.9	八ガツオ 大豆 さつま揚げ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま油	
24 (金)	米粉パン	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 手作りドレッシング パインクレープ	C	622 22.4 17.5 1.6	大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米粉パン	サラダ油	8日課
27 (月)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ おひたし 切り干し大根のにつけ	A	626 25.5 16.2 2.7	もも さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま	8日課
28 (火)	ごはん	牛乳	セルフ親子どん ごさんこ汁 豆乳プリン	B	693 28.1 21.8 2.2	とり肉 たまご ぶた肉 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ だけのこ グリーンピース コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油 マーガリン	8日課
29 (水)	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ	B	625 24.7 16.3 2.4	ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ しいたけ ねぎ	米 トック	サラダ油	
30 (木)	スパゲッティ	牛乳	ミートソース こんにゃくサラダ 手作りドレッシング オレンジ	E	655 29.9 21.5 2.2	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	スパゲッティ こんにゃく 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま油	

※献立は都合により変更になる場合があります。



マナーをまもって  
食べよう

基準値 650 26.0 18.1 2.0	当月平均 642 25.7 19.8 2.1	肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ
-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------	---------------------	---------------------------------	-------------