

ひ 曜		こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 (えいようそ)		
				黄の食べ物 熱や力のもととなる	赤の食べ物 血や肉、骨のもととなる	緑の食べ物 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月	麦入りご飯	牛乳 白身魚の三味焼き ごまあえ みそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	か み か み チ ャ レ ン シ ウ イ ー ク	米、麦、ごま、砂糖 じゃがいも	牛乳、メルルーサ、わかめ 味噌、かつお節	小松菜、ねぎ、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、いちご	586	10.5
4	火	麦入りご飯	牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 中華風卵焼き おひたし		米、麦、こんにゃく 砂糖、サラダ油	牛乳、鶏肉、卵、かに	ごぼう、にんじん、しょうが さやいんげん、キャベツ、もやし	609	17.0
5	水	麦入りご飯	牛乳 さばの香辛焼き みそけんちん汁 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)		米、麦、砂糖、ごま油 こんにゃく、さといも サラダ油	牛乳、さば、わかめ 豆腐、味噌、かつお節	にんにく、キャベツ、とうもろこし 大根、人参、ごぼう、小松菜	649	20.2
6	木	ガーリック トースト	牛乳 ゆで野菜(手作りドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮 カムカムグミ(青りんご味)		食パン、マーガリン、サラダ油 砂糖、じゃがいも	牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコ ン	にんにく、パセリ、きゃべつ、玉ねぎ にんじん、ブロッコリー、グリーンピース 青りんご	672	25.9
7	金	麦入りご飯	牛乳 じゃこカツ チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁		米、麦、小麦粉、でん粉 サラダ油、砂糖、ごま油 パン粉、ごま	牛乳、たら、あじ、味噌 わかめ、茎わかめ 豚肉、豆腐、かつお節、の	きゃべつ、にんじん、玉ねぎ 小松菜、にんにく、もやし、ねぎ	646	19.0
10	月	麦入りご飯	牛乳 豚肉のしょうが焼き さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁		米、麦、でん粉	牛乳、豚肉、のり、卵 豆腐	しょうが、ほうれん草、きゃべつ にんじん、玉ねぎ、小松菜	616	19.7
★トマト＆ニュー①★									
11	水	麦入りご飯	牛乳 トマトハヤシライス ゆで野菜(手作りドレッシング)		米、麦、バター、小麦粉 サラダ油	牛乳、豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、パセリ、ほうれん草、もやし とうもろこし、きゃべつ、もも	664	22.1
12	水	麦入りご飯	牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め パンサンスウ はちみつレモンゼリー		米、麦、サラダ油、春雨 砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、赤味噌	きゃべつ、ねぎ、にんじん、しいたけ ピーマン、もやし、はちみつ、レモン	688	15.6
13	木	コッペパン	牛乳 いちごジャム タンドリーチキン アスパラとコーンのソテー モロヘイヤスープ		コッペパン、サラダ油 マーガリン、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン 卵、ヨーグルト	にんにく、しょうが、アスパラガス とうもろこし、にんじん、モロヘイヤ 玉ねぎ、トマト、いちご	633	19.0
★県民の日&ふるさと給食									
14	金	麦入りご飯	牛乳 モロのから揚げ みそ汁 もやしとにらのごまあえ 県民の日ゼリー		米、麦、ごま、砂糖 でん粉	牛乳、モロ、かつお節 味噌	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ かんぴょう、しょうが、いちご	650	16.8
17	月	スパゲティ	牛乳 大豆ミート肉みそソース ナムル さくらんぼゼリー		スパゲティ、砂糖、ごま油 オリーブオイル、でん粉 サラダ油	牛乳、豚肉、大豆 味噌	にんじん、玉ねぎ、しいたけ たけのこ、にんにく、きゃべつ 小松菜、もやし、トマト、さくらんぼ	687	19.3
★トマト＆ニュー②★									
18	火	ゆかりご飯	牛乳 完熟トマトの夏野菜チキン ゆで野菜(にんにくじょうゆ)		米、麦、ごま油	牛乳、鶏肉、昆布	赤しそ、トマト、玉ねぎ、しめじ、 とうもろこし、ほうれん草、キャベツ 人参	620	19.3
19	水	麦入りご飯	牛乳 セルフ高野豆腐 さばの味噌煮 磯辺あえ		米、麦、サラダ油、砂糖 こんにゃく	牛乳、豚肉、凍り豆腐 油揚げ、さば、味噌 のり	にんじん、干しいたけ、さやいんげん グリーンピース、ごぼう、小松菜 キャベツ	628	17.2
20	木	シュガー トースト	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ(手作り中華ごまドレッシング)		食パン、じゃがいも グラニュー糖、マーガリン ごま油、サラダ油	牛乳、豚肉、大豆 チーズ、海藻サラダ	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし きゃべつ、きゅうり、枝豆、トマト	711	25.6
21	金	麦入りご飯	牛乳 セルフ豚バラねぎ塩丼 フォー		米、麦、ごま油 でん粉、米粉麺	牛乳、豚肉、鶏肉	ねぎ、にんにく、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし	641	22.5
24	月	麦入りご飯	牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮物	マ ナ ー 週 間	米、麦、マヨネーズ サラダ油、中ざら こんにゃく	牛乳、鶏肉、味噌、大豆 昆布、ひじき、チーズ 油揚げ、さつまあげ	きゃべつ、きゅうり、にんじん レモン、パセリ	644	18.8
25	火	麦入りご飯	牛乳 しゅうまい 夏の肉じゃが 切干大根と小松菜のぼん酢あえ		米、麦、しらたき、砂糖 じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、鶏肉、ほたて	しょうが、にんにく、切干大根 にんじん、小松菜、玉ねぎ グリーンピース	662	18.5
26	水	麦入りご飯	牛乳 あじの紀州漬け おひたし 五目きんぴら		米、麦、ごま、こんにゃく サラダ油、砂糖	牛乳、あじ、さつまあげ 豚肉	しょうが、梅、ほうれん草、キャベツ にんじん、ごぼう、だいこん	641	19.1
27	木	ナン	牛乳 大豆ミート入りキーマカレー ゆで野菜(手作りドレッシング) 県産ヨーグルト		小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、大豆 バター、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、にんにく、セロリー しょうが、トマト、わかめ、キャベツ	628	23.2
28	金	麦入りご飯	牛乳 セルフピピンバ丼 豆腐の中華スープ		米、麦、ごま油、砂糖 ごま、でん粉	牛乳、豚肉、卵、豆腐	にんにく、にんじん、ほうれん草 大豆もやし、わかめ、ねぎ	647	22.9