

日 期	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
10 (金)	麦ご飯	米 麦						430 17.1 14.6 1.6	616 23.2 18.4 2.3	811 29.2 22.9 2.9	チキンナゲット 幼1個 小2個 中3個
	牛乳				牛乳						
	チキンナゲット	小麦粉 砂糖	油	とり肉 大豆 おから		にんにく しょうが	醤油 塩				
	野菜の沢庵和え		ごま			キャベツ きゅうり たくあん	塩				
13 (月)	ポークカレー	じゃがいも	油	ぶた肉	チーズ 脱脂粉 乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレールウ3種(小麦・ 乳・大豆) ソース ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう	423 18.7 14.9 1.1	558 23.6 15.4 1.4	724 29.4 18.5 1.9	
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	豆腐ステーキのおろし ソース	でん粉 砂糖	油	豆乳		大根 しょうが	みりん 醤油				
	春キャベツの胡麻和え		ごま			キャベツ もやし にんじん	醤油				
豚肉とこんにゃくの生姜煮	砂糖	油	ぶた肉 さつま揚げ		玉ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	醤油 みりん 酒					
14 (火)	黒糖パン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	413 17.1 17.0 1.8	602 23.2 21.3 2.7	748 28.1 25.1 3.4	
	牛乳				牛乳						
	ほうれん草オムレツ	砂糖	油	卵		ほうれん草	塩 酢 こしょう				
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり とうもろこし	カレールウ 塩 こしょう				
ミネストローネ	じゃがいも 砂糖		ベーコン 大豆		トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく パセリ	鶏がらスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう					
15 (水)	赤飯	小豆 うちみこ						445 21.0 14.7 2.3	602 27.9 16.7 2.8	768 35.7 19.4 3.3	入学入園進級 お祝い献立 とり肉の唐揚げ 幼1個 小1個 中2個
	ごま塩	コーンスターチ	ごま				塩				
	牛乳				牛乳						
	鶏肉のから揚げ	でん粉	油	とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう				
	野菜のおかか和え			かつお節		キャベツ 小松菜 もやし	醤油				
	お祝すまし汁	はんぺん(山いも)		豆腐 はんぺん	わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ 根菜ねぎ 干ししいたけ	醤油 塩				
	お祝いイチゴゼリー	砂糖		豆乳		いちご					
16 (木)	ご飯	米						407 20.0 14.2 1.7	553 25.5 16.6 2.2	710 31.4 19.1 2.8	
	牛乳				牛乳						
	鯖の西京焼き			さわら みそ			酒 みりん				
	五目大豆	砂糖		大豆	昆布	たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう	醤油 みりん				
けんちん汁	里いも	ごま油	豆腐 油揚げ		大根 小松菜 にんじん 根菜ねぎ	醤油 酒 塩					
17 (金)	麦ご飯	米 麦						402 18.8 13.6 1.6	553 24.4 15.7 2.0	717 30.2 18.3 2.5	ふるさと 給食
	牛乳				牛乳						
	豚肉の和風ソース炒め	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		大根 りんご しょうが	醤油 酒 みりん				
	野菜の磯香和え	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	春野菜の味噌汁	じゃがいも		みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ にんじん 根菜ねぎ					
20 (月)	ご飯	米						425 17.1 15.3 1.6	559 20.6 17.3 1.8	732 25.8 20.6 2.3	
	牛乳				牛乳						
	イカメンチ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	いか 大豆		キャベツ にんじん しょうが にんにく	醤油 塩				
	ゴボウのそぼろ炒め	砂糖	油	ぶた肉 みそ		ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油				
若竹汁			とり肉 なた	わかめ	たけのこ 葉ねぎ えのきたけ にんじん	醤油 みりん 酒 塩					

日 期	献立	黄色の食品 熱や力になるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
21 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	474 20.2 18.4 2.6	598 23.8 22.3 3.3	836 30.4 26.9 4.4	
	牛乳				牛乳						
	ホキフライのソースがけ	小麦粉 砂糖	油	ホキ			ソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう				
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	肉団子と野菜のスープ	肉団子(小麦)		肉団子(とり肉・ ふた肉)		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	コンソメ スープストック クワ 塩 こしょう				
22 (水)	ご飯	米						415 18.0 14.6 1.1	568 22.6 16.8 1.6	722 27.5 19.1 1.8	
	牛乳				牛乳						
	海苔入り厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩				
	野菜の赤じそ和え					キャベツ きゅうり もやし	赤じそ粉 塩				
	ジャガイモのカレー煮	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース しょうが	醤油 酒 みりん カレー粉				
23 (木)	中華麺	小麦粉						517 18.6 21.6 2.2	609 22.5 23.5 2.7	774 27.8 28.1 3.6	春巻き 幼1個 小1個 中2個
	牛乳				牛乳						
	春巻き	小麦粉 砂糖	油 ショートニング	ふた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	醤油 塩				
	野菜とこんにゃくのサラダ	砂糖	ごま ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく	醤油 酢 塩				
	塩ラーメンスープ	でん粉		ふた肉 なた		もやし にんじん チンゲン菜 だけのこ とうもろこし 根菜ねぎ	塩ラーメンスープ 鶏がらスープ 酒				
24 (金)	麦ご飯	米 麦						481 15.7 18.1 1.5	641 19.3 21.1 1.8	842 23.9 25.9 2.4	
	牛乳				牛乳						
	コーンフライ	小麦粉 砂糖	油 ショートニング	大豆		とうもろこし	塩				
	フレンチサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう				
	ハヤシシチュー	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース	ハヤシシチュー(小麦) ケチャップ ソース 鶏がらスープ ワイン 塩 こしょう				
27 (月)	ご飯	米						427 17.9 16.1 1.6	575 22.5 18.5 2.2	728 27.0 21.1 2.7	
	牛乳				牛乳						
	ハンバーグのオニオン ソースがけ	砂糖 玉ねぎ	油	ふた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ にんにく レモン	醤油 みりん 塩				
	こふき芋	じゃがいも				パセリ	塩 こしょう				
	豆腐の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		小松菜 えのきたけ にんじん 根菜ねぎ					
28 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	439 24.1 16.7 2.1	575 30.9 20.1 3.0	719 38.3 24.1 3.9	
	牛乳				牛乳						
	鶏肉とレバーのケチャップ和え	でん粉 砂糖	油	とり肉 とりレバー			ケチャップ ソース ワイン				
	海藻サラダ	砂糖	ごま油		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう				
	野菜と卵のスープ	でん粉		卵 ベーコン		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しめじ	鶏がらスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう				
30 (木)	ご飯	米						405 13.5 15.7 1.5	547 16.8 17.6 2.0	732 21.1 22.5 2.8	揚げ餃子 幼1個 小2個 中3個
	牛乳				牛乳						
	揚げ餃子	小麦粉 砂糖	油	ふた肉		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	醤油 塩				
	切り干し大根の中華サラダ	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	きゅうり 切り干し大根	醤油 酢 塩				
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なた		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん えのきたけ 葉ねぎ	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				

※材料の割合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中、小学校3・4年生、中学生の数値です。
 ※加工品の右隣の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さば・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)