



日 曜	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	エネルギー たんぱく質 糖質			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
1 (月)	麦ご飯	米 麦									
	牛乳				牛乳			537	683	901	
	春巻き	小麦粉 米粉 春雨	油 ヨートン	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	醤油 塩	18.6	23.3	28.8	
	もやし中華和え	春雨 砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩	25.2	27.4	35.0	
	マーボー豆腐	でん粉 砂糖	油 ごま油	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん だけのこ 葉ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	醤油 中華スープ 酒 みりん トマトソース	1.8	2.2	2.8	
2 (火)	ナン	小麦粉 砂糖	ヨートン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			425	624	778	
	キーマカレー		油	とり肉 大豆		玉ねぎ にんじん ビーマン トマト にんにく	カレー粉 (小麦・乳) ソース ケチャップ ワイン カレー粉	18.3	25.3	31.0	
	フルーツ和え	砂糖		豆乳	寒天	パイナップル みかん りんご ぶどう もも しも		15.7	19.7	23.6	
	ひよこ豆のスープ	じゃがいも ひよこ豆	油	ベーコン		キャベツ にんじん しめじ セロリ にんにく	ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.6	2.5	3.0	
3 (水)	ご飯	米						420	573	739	
	牛乳				牛乳			17.7	22.6	27.6	
	鱈のレモン和え	でん粉 砂糖	油	たら		レモン	醤油 バセリ	16.1	18.9	22.3	
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	ソイグ マネー 醤油 みりん 酢 塩	1.5	1.9	2.3	
	かぼちゃの味噌汁			みそ 油あげ		かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ					
4 (木)	ご飯	米						415	569	729	
	牛乳				牛乳			19.6	24.9	30.5	
	豚キムチ	小麦粉 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ キムチ ビーマン しょうが	酒 醤油	15.8	18.6	22.0	
	春雨サラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			もやし きゅうり にんじん	醤油 酢	1.9	2.5	3.0	
	野菜と卵のスープ	でん粉		卵 豆腐 ベーコン		チンゲン菜 キャベツ にんじん 干ししいたけ	鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩				
5 (金)	ご飯	米						410	562	727	
	牛乳				牛乳			19.9	25.6	31.7	
	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	15.3	17.8	21.5	
	胡瓜のひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	1.2	2.0	2.3	
	冬瓜スープ			ベーコン		冬瓜 玉ねぎ 小松菜 にんじん	鶏がらスープ 醤油 トマトソース 塩 こしょう				
8 (月)	ご飯	米						395	570	738	
	牛乳				牛乳			15.3	20.8	25.3	
	サンマの蒲焼き	でん粉 砂糖	油	さんま			醤油 酒 みりん	16.2	21.2	25.5	
	野菜のたくあん和え		ごま			キャベツ きゅうり たくあん	塩	1.5	2.3	2.8	
	茄子の味噌汁			豆腐 みそ 油あげ		玉ねぎ なす えのきたけ 根菜ねぎ					重陽の節句
9 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ヨートン		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳			473	620	772	
	タンドリーチキン			とり肉	ヨーグルト	にんにく しょうが	醤油 カレー粉 塩 こしょう	27.0	34.1	42.0	
	チンゲンサイとコーンの サラダ	砂糖	油			チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	16.7	20.1	23.8	
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	大豆 ぶた肉		玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	ケチャップ ソース ワイン ソイグ 塩 こしょう	2.2	2.8	3.9	
10 (水)	麦ご飯	米 麦						449	620	802	
	牛乳				牛乳			19.9	25.1	30.8	
	三色ご飯の具		油	とり肉 卵		枝豆	醤油 みりん 酒 塩	18.6	22.3	26.7	
	ポテトサラダ	じゃがいも				きゅうり とうもろこし にんじん	ソイグ マネー 酢 塩 こしょう	1.4	2.0	2.6	
	実だくさん汁			ぶた肉 みそ		大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ えのきたけ					
11 (木)	ソフト麺	小麦粉					塩				
	牛乳				牛乳			518	615	797	
	コーンフライ	小麦粉 砂糖 小豆粉	油 ヨートン	大豆		とうもろこし	塩	18.9	22.5	28.5	
	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	18.9	20.7	26.0	
	夏野菜のミートソース	砂糖	油	ぶた肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ なす トマト にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ パセリ (小麦) ソース ワイン ソイグ 塩 こしょう	2.0	2.5	3.3	
12 (金)	ご飯	米						456	624	799	
	牛乳				牛乳			20.2	26.0	31.7	
	鯖の塩焼き			さば			塩	19.1	22.9	27.3	
	大豆とひじきの炒め煮	砂糖	油 ごま	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒	2.0	2.6	3.2	
	さつま汁	さつまいも		豆腐 とり肉 みそ 油あげ		大根 にんじん こんにゃく 干ししいたけ 葉ねぎ					まごわやさ しい献立

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	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	エネルギー (kcal)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
16 (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				
	牛乳				牛乳			460	604	756	
	ポークチャップ	砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ りんご	ケチャップ ソース	20.7	26.4	32.4	
	マカロニサラダ	マカロニ				きゅうり にんじん	マヨネーズ	19.4	23.8	28.6	
	コンソメスープ	じゃがいも		ベーコン		玉ねぎ 小松菜 にんじん とうもろこし セロリ	鶏がらスープ コツメ	1.7	2.6	3.3	
17 (水)	ご飯	米						484	592	749	
	牛乳				牛乳			33.5	31.0	37.7	
	鮭の西京焼き	砂糖		さけ みそ			みりん 酒	13.9	13.5	15.4	
	野菜の胡麻和え	砂糖	ごま			もやし ほうれん草 にんじん	醤油	1.8	2.1	2.8	
	筑前煮	里いも 砂糖	油 ごま油	とり肉 ちくわ	昆布	にんじん こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん 干ししいたけ	醤油 みりん 酒				横地小リク エスト献立
18 (木)	ご飯	米						398	562	714	
	牛乳				牛乳			21.7	29.9	36.4	
	鶏肉のゴマ酢がけ	砂糖 小麦粉	ごま	とり肉			酒 醤油 酢 みりん	12.9	14.8	17.0	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉 大豆		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒	1.4	1.8	2.3	
	かき卵汁	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	醤油 塩				
19 (金)	ご飯	米						432	613	779	
	牛乳				牛乳			15.8	21.2	25.3	
	黒はんぺんのお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)		粉茶 せん茶	塩 こしょう	16.4	19.6	23.2	
	アスパラのアーモンド和え	砂糖	アーモンド			キャベツ アスパラガス にんじん	醤油	2.0	2.7	3.2	
	小笠満点味噌汁	さつまいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜 こんにゃく					ふるさと給 食
22 (月)	ご飯	米						408	561	719	
	牛乳				牛乳			19.8	25.2	31.1	
	イカとひじきの甘辛和え	でん粉 砂糖	油	イカ	ひじき		醤油 ケチャップ	15.7	18.3	21.6	
	野菜の海苔酢和え	砂糖	ごま ごま油		のり	もやし ほうれん草 にんじん	醤油 酢	1.6	2.3	2.8	
	つみれ汁			いわしつみれ 油あげ		大根 にんじん しめじ 根深ねぎ	醤油 みりん 酒 塩				
24 (水)	ご飯	米						428	592	751	
	牛乳				牛乳			18.3	23.3	28.1	
	厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	15.2	17.7	20.8	
	わかめサラダ	砂糖		わかめ		キャベツ きゅうり もやし	酢 醤油 塩	1.7	2.1	2.7	
	里芋のゴマ味噌煮	里いも 砂糖	油 ごま	ぶた肉 がんもどき みそ		大根 にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ しょうが	みりん 酒 醤油 塩				
25 (木)	うどん	小麦粉					塩	472	587	713	
	牛乳				牛乳			20.8	25.6	30.7	
	青海苔ビーンズサラダ	じゃがいも でん粉	油	大豆	あおさ		塩 こしょう	17.5	20.7	24.9	
	野菜の赤じそ和え					キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩	1.3	1.8	2.1	
	カレーうどんの汁	でん粉		ぶた肉 油あげ		玉ねぎ にんじん 小松菜 根深ねぎ しめじ	カレー粉3種(小麦・乳・ 大豆) 醤油 みりん 酒 塩				
26 (金)	ご飯	米						426	585	749	
	牛乳				牛乳			16.3	21.0	25.7	
	ししゃもの紅葉和え	でん粉 砂糖	油	ししゃも		玉ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン	酢 塩	14.8	17.5	20.7	
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	ぶた肉 さつまあげ(大豆)		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん	1.7	2.2	2.7	
	秋の三種盛り味噌汁	さつまいも		豆腐 みそ		大根 なめこ にんじん 葉ねぎ					六郷小リク エスト献立
29 (月)	ご飯	米						459	627	808	
	牛乳				牛乳			18.3	23.2	28.6	
	高野豆腐のカレー揚げ	でん粉	油	凍り豆腐			醤油 酒 カレー粉	18.2	21.9	26.5	
	野菜の磯香和え	砂糖		のり		キャベツ もやし ほうれん草	醤油	1.5	1.9	2.5	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	醤油 酒 みりん				
30 (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	492	581	737	
	牛乳				牛乳			20.6	22.5	28.3	
	オムレツのケチャップ ソースがけ	砂糖	油	卵			ケチャップ ソース マヨ ネーズ	19.1	19.3	23.6	
	ツナとチンゲンサイのソ テー		油	まぐろ		キャベツ チンゲン菜 にんじん しめじ	コッメ 塩 こしょう	2.3	2.7	3.9	
	コーンポタージュ		油		脱脂粉乳 チーズ クリーム	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	鶏がらスープ 塩 こしょう				

※材料の都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。
 ※加工品の右側の()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・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

8月の給食費の振替日は8月27日(水)です。
 9月の給食費の振替日は9月29日(月)です。(引き落としの準備をお願いします。)