

日	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 脂質			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 (金)	茶めし	米				茶	酒 塩				八十八夜 端午の節句
	牛乳				牛乳						
	カツオの竜田揚げ	でん粉	油	かつお		しょうが	醤油 みりん	468	600	720	
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり		20.5	26.4	31.2	
	せんごく汁	じゃがいも		豆腐 みそ	ふた肉	大根 にんじん こんにゃく しめじ 葉ねぎ		14.2	15.9	18.6	
	こどもの日ゼリー（幼）	砂糖		豆乳		りんご レモン		1.8	2.7	2.7	
7 (木)	ソフトめん	小麦粉									🍡
	牛乳				牛乳			500	626	808	
	大豆コロッケ	じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	油	大豆		玉ねぎ	醤油 塩	20.5	25.1	31.9	
	わかめサラダ	砂糖	ごま油		わかめ	キャベツ もやし きゅうり	酢 醤油 塩	16.8	19.6	24.9	
	ミートソース	砂糖	油	ふた肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	かつお しょうが (小麦) みりん クラム 塩 こしょう	2.8	3.4	4.4	
8 (金)	ご飯	米						430	590	756	
	牛乳				牛乳			18.8	24.2	29.3	
	さばのみりん醤油焼き	砂糖		さば			醤油 みりん	18.8	22.4	26.5	
	タケノコとちくわの煮物	砂糖	油	ちくわ (大豆) とり肉		たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 酒	1.8	2.0	2.2	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも		豆腐 みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ					
11 (月)	麦ご飯	米 大麦						454	584	776	しゅうまい 幼1個 小2個 中3個
	牛乳				牛乳			19.8	25.7	32.6	
	シュウマイ	パン粉 小麦粉 砂糖		ふた肉		玉ねぎ しょうが	塩	14.4	17.6	21.4	
	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	1.4	2.0	2.6	
12 (水)	マーボー豆腐	でん粉	油 ごま油	豆腐 大豆	ふた肉	にんじん たけのこ 葉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	醤油 酒 中華スープ みりん テンメシジャン トウバンジャン				
	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			502	660	823	
	ウィンナーのソース	砂糖		ウィンナー			かつお リース ワイン	20.0	25.3	31.1	
13 (水)	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	22.4	27.6	33.3	
	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	バター しょうゆ (小麦・乳) 鶏ガラスープ 塩 こしょう	2.5	3.2	4.3	
	ご飯	米						414	566	725	
	牛乳				牛乳			17.2	21.7	26.0	
14 (木)	厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩	13.6	15.8	18.1	
	キャベツのこんぶ和え		ごま		塩昆布	キャベツ 小松菜	塩	1.3	1.6	2.1	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干しいたけ	醤油 酒 みりん				
	ご飯	米						414	558	732	
	牛乳				牛乳			19.8	25.4	31.7	
15 (金)	イカとひじきのあまから和え	でん粉 砂糖	油	イカ	ひじき		醤油 クチャップ	15.3	17.7	20.8	
	野菜のあかじそ和え					キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩	1.5	2.3	2.7	
	豚汁	じゃがいも		豆腐 大豆	ふた肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく 根菜ねぎ					
	麦ごはん	米 大麦						486	611	794	
	牛乳				牛乳			18.6	22.6	28.0	
18 (月)	お茶豆	でん粉 砂糖	油	大豆 きな粉		茶	塩	15.9	19.0	22.6	🍡
	チンゲンサイとコーンのサラダ		油			チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	1.3	1.6	2.0	
	チキンカレー	じゃがいも	油	とり肉	チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく	カレー粉 (小麦・乳・大豆) ライオン 鶏がらスープ 塩 こしょう				
	ご飯	米						465	546	757	
	牛乳				牛乳			26.6	23.1	39.3	
18 (月)	鶏肉の照り焼き	砂糖		とり肉		しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	18.0	17.2	20.9	🍡
	野菜のいそか和え	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油	1.8	2.2	2.7	
	春野菜の味噌汁	じゃがいも		みそ 油あげ	わかめ	玉ねぎ にんじん 根菜ねぎ					

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	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			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	
19 (水)	お茶パン	小麦粉 砂糖	バター		脱脂粉乳	茶	イースト 塩				ふるさと給食
	牛乳				牛乳						
	シイラフライのパン	小麦粉 砂糖	油	シイラ			バター ソース 塩	486	645	793	
	ズッキーニのソテー		オリーブ油	ウィンナー		キャベツ ズッキーニ とうもろこし	コンソメ 塩	22.8	28.8	34.8	
	ミネストローネ			ベーコン 大豆		トマト 玉ねぎ にんじん セロリ	鶏ガラスープ ワイン	17.5	22.2	26.1	
20 (水)	麦ご飯	米 大麦									
	牛乳				牛乳						
	チャプチェ	小麦粉 砂糖	ごま油	ぶた肉		玉ねぎ ビーマン 干しいたけ	醤油 みりん 酒	436	545	703	
	ほうれん草のナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草 もやし きゅうり	醤油 酢	19.1	23.3	28.8	
	卵入りわかめスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	鶏ガラスープ 中華スープ	14.4	16.8	19.7	
21 (木)	うどん	小麦粉					塩				ちくわの磯辺揚げ 幼小1個 中2個
	牛乳				牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 卵	油	ちくわ	あおさ			464	604	721	
	じゃがいものどろ煮	じゃがいも 砂糖		かつお節		枝豆	醤油 みりん 酒	21.1	26.7	31.9	
	山菜うどんのつゆ	でん粉		とり肉 かまぼこ	油あげ	白菜 小松菜 にんじん 根菜類	醤油 みりん	16.5	21.2	24.2	
22 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	豚肉の生姜炒め	砂糖 でん粉	油	ぶた肉		玉ねぎ しょうが	醤油 酒	407	560	721	
	春キャベツのごま和え	砂糖	ごま			キャベツ もやし にんじん	醤油	20.1	25.7	32.0	
	タケノコの味噌汁			豆腐 みそ	油あげ わかめ	たけのこ 小松菜 えのきたけ		16.0	18.7	22.2	
25 (月)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	さわらと枝豆のアーモンド和え	でん粉 砂糖	油 アーモンド	さわら 大豆		枝豆	醤油	427	585	749	
	キャベツのごま酢和え	砂糖	ごま			キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 塩	18.5	23.9	29.5	
	沢煮椀			ぶた肉		玉ねぎ たけのこ にんじん	醤油 酒 塩	16.8	19.9	23.5	
26 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	バター		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳						
	野菜グラタン	じゃがいも 砂糖	バター	豆乳 おから	大豆	玉ねぎ にんじん とうもろこし	塩	493	609	785	
	スパゲティナポリタン	スパゲティ	油	ウィンナー	チーズ	玉ねぎ しめじ ビーマン	ケチャップ ソース	16.8	20.9	25.6	
	肉団子と野菜のスープ	肉団子		肉団子 (とり肉・ぶた肉)		キャベツ 小松菜 えのきたけ	コンソメ	22.1	24.8	31.4	
27 (水)	麦ご飯	米 大麦									
	牛乳				牛乳						
	ガパオライスの具	砂糖 小麦粉	ごま油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン	オリーブオイル 醤油 酒	461	575	744	
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆 とうもろこし にんじん	マヨネーズ 酢	19.6	24.1	29.4	
	春雨スープ	春雨		ベーコン		玉ねぎ にんじん チンゲン菜	鶏ガラスープ 醤油	16.1	18.8	22.1	
28 (木)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	さばの味噌煮	砂糖		さば みそ		しょうが		407	561	713	
	さんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	さつまあげ		ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒	19.2	24.1	29.5	
	かきたま汁	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ ほうれん草 にんじん	醤油 塩	15.1	17.7	20.6	
29 (金)	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	メンチカツ	でん粉 小麦粉	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ	塩 しょうが	455	616	775	
	ツナとひじきのうま煮	砂糖	油	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒	19.9	25.0	30.1	
	キャベツの味噌汁			豆腐 みそ	油あげ わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	えのきたけ 醤油	18.8	22.1	25.6	

※材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼児食・小学生・中学生・高校生に準じています。
 ※加工品の右欄の()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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)