

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 目	こんだて	きいろのしょくひん ねつやらからなるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえるもの	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	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
19 (火)	おちゃパン	小麦粉 砂糖	フォトナグ		脱脂粉乳	茶	イースト 塩	486 22.8 17.5 2.5	645 28.8 22.2 3.5	793 34.8 26.1 4.3	ふるさと給食
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	シヤフライのソースがけ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	シヤ		キャベツ、ソース、ワウ、ニンジン	クチャップ、ソース、塩、こしょう				
	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、ニンジン	コンソメ、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、玉ねぎ、ニンジン、セロリ、ニンニク、パセリ	鶏ガラスープ、ワイン、コンソメ、塩、こしょう				
20 (水)	むぎごはん	米 大麦						436 19.1 14.4 1.4	545 23.3 16.8 1.9	703 28.8 19.7 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チャプチェ	春雨 砂糖	ごま油	ふた肉		玉ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが、ニンニク	醤油、みりん、酒、中華スープ、ゴザツヤク				
	ほうれんそうのナムル	砂糖	ごま ごま油			ほうれん草、もやし、きゅうり	醤油、酢				
	たまごいりわかめスープ	でん粉		卵、豆腐、ベーコン	わかめ	キャベツ、ニンジン、えのきだけ	鶏ガラスープ、中華スープ、醤油、塩、こしょう				
21 (木)	うどん	小麦粉					塩	464 21.1 16.5 2.1	604 26.7 21.2 2.7	721 31.9 24.2 3.5	ちくわの 磯辺揚げ 幼小1歳 中2歳
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ちくわのいそべあげ	小麦粉、でん粉	油	ちくわ	あおさ						
	じゃがいものとき	じゃがいも 砂糖		かつお節		枝豆	醤油、みりん、酒				
	さんさいうどんのつゆ	でん粉		とり肉、油あげ	かまぼこ	白菜、小松菜、ニンジン、根菜ねぎ、わらび、たけのこ、しめじ、なめこ、干ししいたけ	醤油、みりん、酒、塩				
22 (金)	ごはん	米						407 20.1 16.0 1.6	560 25.7 18.7 2.1	721 32.0 22.2 2.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくのしょうがいため	砂糖、でん粉	油	ふた肉		玉ねぎ、しょうが	醤油、酒				
	はるキャベツのごまあえ	砂糖	ごま			キャベツ、もやし、ニンジン	醤油				
	たけのこのみそしる			豆腐、みそ、油あげ	わかめ	たけのこ、小松菜、えのきだけ					
25 (月)	ごはん	米						427 18.5 16.8 1.4	585 23.9 19.9 1.8	749 29.5 23.5 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらとえだまめのアーモンドあえ	でん粉、砂糖	油、アーモンド	さわら、大豆		枝豆	醤油				
	キャベツのごますあえ	砂糖	ごま			キャベツ、きゅうり、ニンジン	酢、醤油、塩				
	さわにわん			ふた肉		玉ねぎ、たけのこ、ニンジン、ごぼう、菜の花、干ししいたけ	醤油、酒、塩				
26 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	フォトナグ		脱脂粉乳		イースト 塩	493 16.8 22.1 2.0	609 20.9 24.8 2.7	785 25.6 31.4 3.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	やさいグラタン	じゃがいも 米粉 砂糖	フォトナグ 油	豆乳、おから、大豆		玉ねぎ、ニンジン、とうもろこし、ほうれん草	塩				
	スパゲティボリタン	スパゲティ	油	ウィンナー	チーズ	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ニンジン	クチャップ、ソース、塩、こしょう				
	にくだんごとやさいのスープ	肉団子(小麦)		肉団子(とり肉・ふた肉)		キャベツ、小松菜、えのきだけ	コラーゲン、スープ、ワウ、塩、こしょう				
27 (水)	むぎごはん	米 大麦						461 19.6 16.1 1.3	575 23.6 18.8 1.8	744 29.4 22.1 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ガバオライスのく	砂糖、でん粉	ごま油	ふた肉、大豆		玉ねぎ、ピーマン、ニンニク、パセリ、赤ピーマン	オリーブオイル、醤油、酒				
	ポテトサラダ	じゃがいも				枝豆、とうもろこし、ニンジン	カレウ、マヨネーズ、酢、塩、こしょう				
	はるさめスープ	春雨		ベーコン		玉ねぎ、ニンジン、チンゲン菜、干ししいたけ	鶏ガラスープ、醤油、中華スープ、塩、こしょう				
28 (木)	ごはん	米						407 19.2 15.1 1.2	561 24.1 17.7 1.6	713 29.5 20.6 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのみそに	砂糖		さば、みそ		しょうが					
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油、ごま	さつまあげ		ごぼう、ニンジン、さやいんげん	醤油、みりん、酒、塩、菜子				
	かきたまじる	でん粉		豆腐、卵		玉ねぎ、ほうれん草、ニンジン、干ししいたけ	醤油、塩				
29 (金)	ごはん	米						455 19.9 18.8 1.8	616 25.0 22.1 2.3	775 30.1 25.6 2.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	メンチカツ	でん粉、パン粉、小麦粉、砂糖	油	ふた肉、大豆		玉ねぎ	塩、こしょう、オリーブオイル				
	ツナとひじきのうまに	砂糖	油	まぐろ	ひじき	ニンジン、さやいんげん	醤油、みりん、酒				
	キャベツのみそしる			豆腐、みそ、油あげ	わかめ	キャベツ、玉ねぎ、ニンジン、えのきだけ、菜の花					

※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・たまご・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もち・ゆまいも・りんご・ゼラチン)