

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満値	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
03月	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ ヨーグルト	615.6 25.2 15.5 1.1	米、●小麦粉、●油、●三温糖、マカロニ、●片栗粉、油、三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、にんにく	牛乳 クッキー
04火	ごはん 大葉入りつくね チンゲン菜のじゃこ炒め	590.1 25.1 17.9 1.8	米、●焼きそばめん、パン粉、油、三温糖、●油、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、●豚ひき肉、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、にんじん、●もやし、たまねぎ、●キャベツ、●にんじん、しそ、●あおのり	牛乳 焼きそば
05水	ごはん 豚肉のみそ炒め きゅうりのナムル	591.2 25.8 17.5 1.4	米、●強力粉、●三温糖、●油、油、ごま油、ごま、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、●ヨーグルト(無糖)、米みそ(赤色辛みそ)	緑豆もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、●コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
06木	ごはん チキンカツ 切り干し大根の煮物 乳酸菌飲料	593.2 22.9 13.2 1	米、●三温糖、パン粉、小麦粉、油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏むね肉、大豆水煮缶、油揚げ	●オレンジ濃縮果汁、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、●粉かんでん、にんにく、干しいたけ	牛乳 オレンジゼリーと クラッカー
07金	ごはん 赤魚の煮つけ 野菜炒め	590.1 26.9 18.8 0.9	●さつまいも、米、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、赤魚、豚肉(もも)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 大学芋
11火	給食メンテナンス日 (お弁当の持参をお願い致します)					牛乳 クロワッサン (卵・乳不使用)
12水	給食メンテナンス日 (お弁当の持参をお願い致します)					牛乳 ぶどうゼリー
13木	給食メンテナンス日 (お弁当の持参をお願い致します)					牛乳 いちごロール (卵・乳不使用)
14金	給食メンテナンス日 (お弁当の持参をお願い致します)					
17月	スタミナ丼 粉ふき芋 ヨーグルト	654.2 26.7 15.5 1.1	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、●油、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)	キャベツ、コーン(冷凍)、●かぼちゃ、にんじん、にら、にんにく、あおのり	牛乳 かぼちゃのケーキ
18火	ごはん ミートローフ カラフルサラダ	617.4 22.4 17.2 1.1	米、●米、パン粉、三温糖、●油、油	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、●ツナ油漬缶、●かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、●ごまつな、コーン(冷凍)、黄ピーマン、グリーンピース(冷凍)	牛乳 ツナおかかごはん
19水	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃの枝豆あんかけ	623.9 21.5 19.7 0.9	米、●小麦粉、●三温糖、●油、砂糖、片栗粉、三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)	かぼちゃ、ねぎ、えだまめ、しょうが	牛乳 ちんすこう
20木	ごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 乳酸菌飲料	586.4 23.2 14.2 0.7	●さつまいも、米、油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが	牛乳 ふかしさつま芋
21金	ごはん カレイのごまみそ焼 小松菜と油揚げの煮びたし	518.5 22.6 11 1.3	米、●食パン、ごま、砂糖	●牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、にんじん、●いちごジャム、えのきたけ、しめじ	牛乳 いちごジャムサンド
24月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	586 22.1 15.4 1.9	米、●小麦粉、●三温糖、はるさめ、●油、油、ごま、三温糖、ごま油	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、●オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、ねぎ、にんじん、あさつき、にんにく、カットわかめ、しょうが	牛乳 オレンジ蒸しパン
25火	ごはん 松風焼き 五目炒め すまし汁 (大根・えのき・あさつき)	602.7 23.6 16.1 1.8	米、●米、パン粉、油、三温糖、けしの実	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、あさつき	牛乳 ゆかり御飯
26水	夏野菜カレーライス コーンサラダ ジュリアンスープ バナナ	580.3 17.1 14.2 1.6	米、●三温糖、押麦、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉	●りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もやし、なす、きゅうり、コーン(冷凍)、●粉かんでん、にんにく	牛乳 りんごゼリーと クラッカー
27木	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 肉じゃが みそ汁 (豆腐・油揚げ・チンゲンサイ)	633.2 26.5 21.5 1.9	米、じゃがいも、●ホットケーキ粉、しらたき、●油、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、●みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが、あおのり	牛乳 みかんケーキ
28金	鮭のちらし寿司 鶏肉のから揚げ マカロニのケチャップ炒め すまし汁(鮭・えのき・ねぎ・わかめ) 	574.2 29 14.2 2	米、●焼酎、マカロニ、三温糖、●黒砂糖、油、片栗粉、小麦粉、焼酎	●牛乳、鶏もも肉、さけ	ぶどう濃縮果汁、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、粉かんでん、にんにく、しょうが、カットわかめ	牛乳 お麩のラスク
31月	ごはん 和風ハンバーグ 野菜のおかか和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・あさつき)	653.1 24.4 18.3 2.2	米、●強力粉、●三温糖、パン粉、●油、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、●ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、●干しぶどう、あさつき、ひじき	牛乳 レーズンパン

※仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。