



日	曜	献立名	主な食品	栄養価			
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	金	牛乳	四川風丼	米 麦 米サラダ油 トウバンジャン しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ 豚肉 大豆 にんじん 清酒 しょうゆ てんめんジャン 三温糖 豆腐 でんぷん ごま油 にら ラー油	763	32.2	3.4
			もやしナムル	もやし きゅうり にんじん 切干大根 しょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 ラー油 七味とうがらし にんにく			
4	月	牛乳	チンジャオロース麺	蒸し中華麺(小麦粉、食塩、かんすい) 米サラダ油 にんにく しょうが トウバンジャン 豚肉 たけのこ水煮 玉ねぎ にんじん みそ しょうゆ 清酒 オイスターソース 三温糖 トマトケチャップ ごま油 ビーマン でんぷん	780	30.5	3.5
			インド風サモサ	ぎょうざの皮(小麦粉、水、ばれいしょでんぷん、食塩など) 米サラダ油 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん じゃがいも カレー粉 オールスパイス 白ワイン 食塩 こしょう 薄力粉 なたねサラダ油			
5	火	牛乳	鶏ごぼうご飯	米 麦 米サラダ油 ごぼう にんじん 干しいたけ 糸こんにゃく 油揚げ 鶏肉 清酒 しょうゆ 三温糖 みりん	765	32.4	4.5
			あじの磯フライ	あじ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 白ごま 青のり パン粉 なたねサラダ油 中濃ソース			
			貝だくさんみそ汁	玉ねぎ じゃがいも にんじん えのきたけ 小松菜 カットわかめ みそ			
6	水	牛乳	ミートチーズドッグ	コッパパン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、イースト、食塩など) 米サラダ油 しょうが にんにく 豚肉 玉ねぎ 切干大根 セロリー 赤ワイン 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 中濃ソース 三温糖 パン粉 チーズ	765	36.4	5.1
			小松菜と卵のスープ	米サラダ油 鶏肉 清酒 にんじん ホールコーン 緑豆はるさめ 食塩 こしょう しょうゆ 小松菜 鶏卵			
			ファイバーサラダ	大豆 にんじん きゅうり ごぼう なたねサラダ油 キャベツ しょうゆ 穀物酢 米サラダ油 食塩 こしょう 三温糖 白ごま 玉ねぎ ハム			
7	木	牛乳	さんま入りちらし寿司	米 三温糖 穀物酢 食塩 小松菜 かんぴょう 油揚げ にんじん 干しいたけ みりん 三温糖 しょうゆ 清酒 さんま しょうが でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油 はちみつ	839	28.2	4.7
			そうめん汁	鶏肉 にんじん みりん 食塩 しょうゆ 清酒 そうめん(小麦粉、食塩) ちらしかまぼこ(スケソウダマ、かぼちゃ、タピオカでんぷん、ばれいしょでんぷん、砂糖、食塩など)			
			冷凍みかん	みかん			
8	金	牛乳	豚キムチ丼	米 麦 豚肉 にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ(白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布など) 長ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 トウバンジャン てんめんジャン 清酒 しょうゆ 食塩 でんぷん 白ごま	780	34.1	3.6
			春雨サラダ	もやし にんじん ホールコーン きゅうり 緑豆はるさめ 穀物酢 米サラダ油 ごま油 食塩 こしょう 三温糖 しょうゆ 洋からし ハム			
			ヨーグルト	元氣ヨーグルト(脱脂粉乳、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、水など)			
11	月	牛乳	冷やしきつねうどん	地粉うどん(小麦粉、食塩) 清酒 しょうゆ みりん 鶏肉 にんじん 長ねぎ 小松菜 油揚げ 干しいたけ しょうゆ 三温糖 みりん 清酒	747	32.1	4.2
			かぼちゃの包み揚げ	かぼちゃ チーズ 春巻きの皮(小麦粉、食塩、水) なたねサラダ油			
12	火	牛乳	にんじんピラフ	米 麦 米サラダ油 鶏肉 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリー 食塩 こしょう しょうゆ バター	772	32.7	3.7
			鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉 食塩 こしょう 清酒 しょうが でんぷん 薄力粉 なたねサラダ油 玉ねぎ 切干大根 にんにく 米サラダ油 トマトケチャップ トマトピューレ ホールトマト 三温糖 ローリエ粉 白ワイン 豆乳			
			小松菜サラダ	小松菜 キャベツ にんじん ホールコーン 米サラダ油 穀物酢 上白糖 レモン汁 食塩 こしょう しょうゆ			
13	水	牛乳	夏野菜のカレーライス	米 麦 豚肉 赤ワイン 米サラダ油 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす スキニー バター 薄力粉 カレー粉 中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ ターメリック ガラムマサラ 食塩 こしょう アップルソース 生クリーム	831	27.0	3.3
			コーンサラダ	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん 米サラダ油 穀物酢 食塩 しょうゆ 白ワイン こしょう			
14	木	牛乳	枝豆ご飯	米 麦 油揚げ にんじん 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ 食塩 枝豆	772	27.7	3.2
			さばの南蛮漬け	さば 清酒 しょうが 薄力粉 でんぷん なたねサラダ油 三温糖 みりん 穀物酢 しょうゆ 長ねぎ 七味とうがらし			
			ごまみそ和え	小松菜 にんじん もやし しょうゆ 三温糖 ごま油 みそ 白ごま			
15	金	牛乳	きのこの和風スパゲティ	スパゲティ(小麦) オリーブオイル にんにく マッシュルーム えのきたけ エリンギ ベーコン 玉ねぎ 白ワイン 食塩 こしょう バター しょうゆ 刻みのり	824	29.8	3.4
			ツナサラダ	ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん 米サラダ油 穀物酢 三温糖 食塩 しょうゆ 白ワイン こしょう ツナ			
			マドレーヌ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 上白糖 バター			
☆食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。				平均	785	31.2	3.9

※裏面に日付と保護者の方のサインを記入する欄がありますので、献立の内容をご確認後、そちらにご記入をよろしくお願いたします。