

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質
1 火	麦ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 大根のごま酢あえ	★牛乳、とり肉、みそ	米、押し麦、油、じゃがいも さとう、★ごま	しょうが、たまねぎ、★りんご にんにく、ごぼう、えのきたけ こまつな、だいこん、きゅうり にんじん	599 kcal 24.4 g
◎ 2 水	麦ごはん	○	ぶりの梅風味 豚汁 味噌とマツタの辛子じょうゆ	★牛乳、ぶり、豚肉、とうふ、 みそ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、油 さとう、こんにゃく、じゃがいも	梅干し、ごぼう、にんじん ながねぎ、だいこん、こまつな もやし	691 kcal 28.4 g
3 木	焼きカレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚ひき肉、★たまご、★牛乳、 ベーコン、豚肩肉、★粉チーズ 赤いんげん豆、★ヨーグルト	★丸パン、油、パン粉、小麦粉 じゃがいも、マカロニ	にんじん、たまねぎ、セロリー にんにく、キャベツ、トマト みかん（缶）、りんご（缶） ★もも（缶）	649 kcal 26.1 g
4 金	かみかみわかめごはん	○	にぎすのから揚げ けんちん汁 シャキシャキあえ	たきこみわかめ、★牛乳 ★にぎす、とうふ、油揚げ	米、米粒麦、きび、★ごま、でんぶん 油、★ごま油、こんにゃく じゃがいも、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな 切干大根、もやし、きゅうり	584 kcal 22.9 g
7 月	スパゲティ・サラダ	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの	★いか、★むきえび あさり水煮、★牛乳	スパゲティ、油、でんぶん さとう、★バター、米粉 じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリー、にんじん たまねぎ、トマト、キャベツ ホールコーン、きゅうり、美生柑	611 kcal 22.8 g
8 火	麦ごはん	○	お好み卵焼き 豆腐とわかめのみそ汁 いり煮	★牛乳、★たまご、豚ひき肉 かつお節、あおのり、とうふ 乾燥わかめ、みそ、とり肉	米、押し麦、油、こんにゃく さとう	キャベツ、ながねぎ、しょうが えのきたけ、たまねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、たけのこ だいこん	592 kcal 24.5 g
9 水	あんかけチャーハン	○	じゃこサラダ くだもの	★たまご、豚もも肉、 牛乳、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、油、でんぶん ★ごま油、★ごま、さとう	しょうが、乾しいたけ、にんじん たけのこ、だいこん、こまつな キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	596 kcal 23.3 g
10 木	きなこ揚げパン	○	キャベツと肉団子のスープ 煮 コーン入粉ふきいも	きな粉、★牛乳、とりひき肉 豆腐	★コッペパン、油、さとう、はるさめ でんぶん、★ごま油、じゃがいも ★バター	キャベツ、にんじん、たけのこ 木茸、こまつな、ながねぎ、ニラ しょうが、ホールコーン	607 kcal 23.0 g
11 金	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 野菜の煮物 味噌と小松菜の甘じょうゆ	★牛乳、ホキ、みそ	米、押し麦、さとう、★ごま 米粒麦、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、こまつな さやいんげん、もやし	593 kcal 24.7 g
12 土	大豆入りドライカレー	○	みそドレッシング サラダ 夕焼けゼリー	豚ひき肉、大豆、★牛乳、みそ 寒天、ゼラチン	米、米粒麦、油、さとう、★ごま油	マッシュルーム、にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ、にんじん レーズン、キャベツ、もやし こまつな、オレンジジュース	651 kcal 22.6 g
15 火	きつねごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ もずく入り味噌汁 三色あえ	とりひき肉、油揚げ、★牛乳 ★ししゃも、あおのり もずく、みそ	米、米粒麦、油、さとう、小麦粉 じゃがいも、★ごま油、★ごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ もやし、キャベツ	632 kcal 23.7 g
16 水	チキンライス	○	レンズ豆と野菜のスープ 大根サラダ	とり肉、★牛乳、豚肉 レンズまめ、かつお節 ちりめんじゃこ	米、米粒麦、★バター、油 じゃがいも、さとう、★ごま	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ グリーンピース、にんにく キャベツ、こまつな、だいこん きゅうり	594 kcal 23.6 g
17 木	三色そぼろごはん	○	吉野汁 野菜の香りづけ	とりひき肉、高野豆腐 ★たまご、★牛乳、油揚げ かまぼこ、とり肉	米、米粒麦、油、さとう、でんぶん つきこんにゃく、うどん、玉ふ	しょうが、こまつな、にんじん ながねぎ、きゃべつ、きゅうり	635 kcal 27.7 g
◎ 18 金	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 具だくさんみそ汁 ゆかりきゅうり	★牛乳、いわし開き とうふ、油揚げ、みそ	米、押し麦、でんぶん、油 さとう、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、はくさい、ながねぎ こまつな、きゅうり、ゆかり	638 kcal 24.9 g
21 月	麦ごはん	○	カレーの変わりソース 玉ねぎのみそ汁 野菜とわかめのごまだれあえ	★牛乳、カレー、みそ 乾燥わかめ	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、油 さとう、じゃがいも、★ごま	たまねぎ、ごぼう、にんじん こまつな、キャベツ	635 kcal 24.5 g
22 火	鮭のバターじょうゆピラフ	○	A B Cスープ 野菜のピクルス	甘塩鮭、★牛乳、ベーコン 豚肉、白いんげん豆	米、米粒麦、油、★バター ABCマカロニ、じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、にんじん こまつな、だいこん、きゅうり	604 kcal 22.4 g
23 水	麦ごはん	○	ごぼうコロッケ ひじきスープ キャベツのおかあえ	★牛乳、豚ひき肉、干ひじき ★たまご、とうふ、かつお節	米、押し麦、油、さとう、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉、パン粉 でんぶん	ごぼう、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ、こまつな	678 kcal 22.3 g
24 木	豚丼	○	青菜とコーンのスープ くだもの	豚肉、豆腐、★牛乳、★たまご	米、米粒麦、油、しらたき、さとう でんぶん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ながねぎ、はくさい、クリームコーン こまつな、★小玉すいか	661 kcal 25.6 g
25 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き じゃがいものきんぴら 小松菜のいそあえ	★牛乳、さわら、もみのり	米、押し麦、さとう、★ごま油 ★ごま、でんぶん、じゃがいも 油、つきこんにゃく	しょうが、ながねぎ、にんにく にんじん、ごぼう、こまつな もやし、ホールコーン	614 kcal 26.3 g
28 月	パエリア	○	ポタージュ バリバリサラダ	とり肉、★むきえび、★牛乳 ★調理用牛乳、★生クリーム あさり水煮	米、米粒麦、★バター、油 でんぶん、わたんの皮 ★ごま油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン、ホールトマト セロリー、きゅうり、キャベツ	615 kcal 22.5 g
29 火	麦ごはん	○	塩麴ハンバーグ みそ汁 もやしの梅じょうゆあえ	★牛乳、豚ひき肉、とりひき肉 豆腐、★たまご、乾燥わかめ とうふ、みそ	米、押し麦、パン粉、さとう でんぶん	にんじん、ながねぎ、だいこん キャベツ、こまつな、もやし さやいんげん、梅干し	613 kcal 28.1 g
30 水	炒めジャージャー麺	○	青のりポテト くだもの	豚ひき肉、みそ、★たまご ★牛乳、あおのり	油、中華めん、★ごま油、さとう でんぶん、★ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ながねぎ、乾しいたけ たけのこ、もやし、きゅうり ★メロン	684 kcal 26.3 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

＊都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。