

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
1 火	【郷土料理】あきなわけん タコライス もずくスープ こめこのサーターアンダギー 	○	豚肉 大豆 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 もずく たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉 米粉 小麦粉 黒砂糖 ごま	キャベツ にんにく 玉葱 トマト缶 トマト ピーマン ねぎ	638 kcal 23.6 g 20.5 g 1.9 g
2 水	とうもろこしごはん  さばのカレーやき こまつなのごまあえ なすのみそしる オレンジ	○	あおのり 飲用牛乳 サバ 豚肉 油揚げ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 マーガリン さとう ごま じゃがいも ごま油	とうもろこし こまつな もやし にんじん なす えのきたけ ねぎ オレンジ	602 kcal 28.1 g 23.6 g 2.2 g
3 木	てづくりハムコーンチーズパン かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ バナナ	○	豆乳 ハム チーズ 飲用牛乳 ベーコン 鶏肉	強力粉 メープルシロップ さとう マーガリン マヨネーズ(卵無) 油 じゃがいも	コーン かぼちゃ 玉葱 きゅうり にんじん えのきたけ キャベツ こまつな バナナ	568 kcal 22.6 g 23.5 g 2.3 g
4 金	ごはん  ししゃものパリパリあげ わかめとツナのあえもの とうがんじる パイナップル	○	飲用牛乳 ししゃも ツナ ワカメ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま マヨネーズ(卵無) じゃがいも ごま油	きゅうり にんじん コーン とうがん ねぎ パイナップル	571 kcal 23.9 g 16.6 g 2.0 g
7 月	【行事食】たなぼた あなごのたなぼたずし  おかかあえ そうめんじる すいか	○	たまご あなご 油揚げ のり チーズ 飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ	精白米 さとう 油 ごま そうめん	にんじん かんぴょう さやいんげん こまつな もやし キャベツ えのきたけ ねぎ 干し椎茸 オクラ すいか	549 kcal 24.3 g 18.1 g 2.1 g
8 火	とうふのキムチどん きりぼしだいこんのナムル だいがくいも	○	豚肉 豆腐 飲用牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 ごま さつまいも 三温糖 水あめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん はくさい キムチ ねぎ いら 切干しだいこん 大豆もやし こまつな	641 kcal 22.2 g 20.0 g 2.0 g
9 水	【世界の料理】インド  ターメリックライス チキンのペイガンバルタソース チーズ入りかくぎりサラダ マンゴーラッシーポンチ	○	飲用牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	精白米 粒麦 マーガリン 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく なす 玉葱 トマト缶 にんじん きゅうり コーン マンゴージュース 黄桃缶 パイナップル マンゴー缶	616 kcal 22.0 g 21.7 g 2.1 g
10 木	ひやしおろしうどん レバーとおいものあまからあげ とうがんのそぼろに	○	ワカメ 油揚げ 飲用牛乳 鶏レバー 鶏肉	うどん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま 三温糖	にんじん 玉葱 えのきたけ ねぎ だいこん しそ葉 にんにく しょうが とうがん さやいんげん	561 kcal 27.0 g 16.5 g 2.8 g
11 金	ごはん ごまじゃこふりかけ  ピーマンのにくづめ じゃがいものおかかまぶし あおさとあさりのみそしる	○	ちりめんじゃこ あおのり 飲用牛乳 豚肉 豚レバー 豆乳 おかか かつお節 油揚げ 豆腐 あさり みそ 大豆 あおさ	精白米 粒麦 ごま でん粉 パン粉 さとう 油 じゃがいも	ピーマン 玉葱 にんにく にんじん こまつな	560 kcal 26.1 g 18.8 g 2.2 g
14 月	チキンライス じゃがいもいりオムレツ やさいスープ ゴマドレッシングサラダ	○	鶏肉 飲用牛乳 豚肉 たまご ベーコン	精白米 粒麦 油 じゃがいも ごま油 ごま さとう	にんじん マッシュルーム ピーマン ほうれんそう キャベツ こまつな もやし たまねぎ きゅうり コーン	565 kcal 24.6 g 19.0 g 2.7 g
15 火	ごはん あじとたらのメンチカツ キャベツのおかかマヨあえ こまつなのごまみそしる	○	飲用牛乳 あじ たら 豆乳 おかか 生揚げ ワカメ みそ 大豆	精白米 粒麦 パン粉 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ(卵無) ごま ケチャップ じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな ねぎ	626 kcal 26.4 g 20.8 g 2.3 g
16 水	いわしのかばやきどん  こまつなのなめたけあえ かぼちゃのみそ汁 すいか	○	まいわし 飲用牛乳 煮干し 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 さとう 三温糖 じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきたけ 玉葱 しいたけ かぼちゃ すいか	582 kcal 26.2 g 15.9 g 1.9 g
17 木	【セレクト給食】 フィッシュバーガーorチキンカツバーガー なつやさいのミネストローネ オレンジクラッシュかんでんポンチ	○	まだらor鶏肉 飲用牛乳 寒天 ウィンナー 白いんげん豆	丸パン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも 三温糖	キャベツ 玉葱 スズキニ なす トマト缶 さやいんげん オレンジジュース みかん缶 パイナップル	578 kcal 26.4 g 18.3 g 1.2 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。