



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	調味料・だし など	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2火	【世界の料理 タイ】 ガバオライス 	○	春雨サラダ トムヤムクン	鶏肉、大豆、牛乳、豚肉、 えび、豆乳	精白米、粒麦、油、砂糖、 でん粉、はるさめ、ごま、 米粉めん	にんにく、玉葱、赤パプリカ、ピーマン、 にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、 しょうが、もやし、たけのこ、マッシュルーム、 レモン	酒、醤油、オイスターソース、 ナンプラー、こしょう、酢、 豆板醤、塩、だし→とりがら	578 kcal 25.3 g 2.4 g
3水	ひじきごはん	○	イカの竜田揚げ キャベツとハムの和え物 えのきと小松菜のみそ汁	鶏肉、干ひじき、油揚げ、 牛乳、イカ、ハム、みそ、 わかめ	精白米、粒麦、砂糖、ごま、 でん粉、油、じゃがいも	にんじん、たけのこ、さやいんげん、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 こまつな、玉葱、えのきたけ、 ねぎ	本みりん、塩、しょうゆ、酒、 だし→かつお節	567 kcal 25.7 g 2.1 g
4木	【カミカミ献立】 ガーリックトースト	○	ポークビーンズ 新ごぼうと切干大根の カミカミサラダ バナナ	牛乳、ベーコン、豚肉、 大豆	ソフトフランスパン、 バター、油、じゃがいも、 砂糖、小麦粉	にんにく、パセリ、セロリ、玉葱、 にんじん、エリンギ、トマト缶詰、 グリーンピース、キャベツ、こまつな、 コーン、切干しだいこん、 ごぼう、バナナ	赤ワイン、塩、こしょう、 ケチャップ、ウスターソース、 しょうゆ、酢、ペーリーフ、 だし→とりがら	598 kcal 22.0 g 2.3 g
5金	しらすご飯	○	あじのさんが焼き じゃが芋のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	ハム、しらす干し、牛乳、 あじすり身、すけとう、 だらすり身、鶏肉、みそ、 豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、ごま、 パン粉、でん粉、じゃがいも、 砂糖	ねぎ、しょうが、しそ、にんじん、 きゅうり、もやし、こまつな、 にんにく、玉葱、だいこん、 はくさい、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、本みりん、 酢、だし→かつお節	569 kcal 27.4 g 2.4 g
8月	わかめごはん	○	もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 河内晩柑	わかめ、牛乳、モウカザメ、 ハム、油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、マヨネーズ （卵無）、パン粉、油、 砂糖、ごま、じゃがいも	パセリ、キャベツ、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん、 もやし、えのきたけ、 葉ねぎ、河内晩柑	塩、こしょう、しょうゆ、酒、 だし→かつお節	589 kcal 24.4 g 2.1 g
9火	手作りシナモンロールパン	○	枝豆と大豆のクリームスープ キャロットドレッシングサラダ オレンジ	牛乳、豚肉、大豆	強力粉、砂糖、油、 じゃがいも、米粉	玉葱、にんじん、えだまめ、 キャベツ、こまつな、 ブロッコリー、オレンジ	パン酵母、塩、シナモン、 こしょう、酢、だし→とりがら	552 kcal 22.9 g 1.5 g
10水	ごはん	○	赤魚のあずま煮 小松菜と油揚げのごま和え 鶏ごぼう汁 甘夏みかん	牛乳、あかうお、油揚げ、 鶏肉、豆腐	精白米、粒麦、でん粉、 砂糖、ごま、こんにゃく	しょうが、キャベツ、こまつな、 にんじん、もやし、えのきたけ、 ごぼう、だいこん、 甘夏みかん	しょうゆ、酒、本みりん、塩、 だし→かつお節	560 kcal 24.7 g 1.9 g
11木	【入梅献立】 チキンライス 	○	チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	鶏肉、牛乳、ベーコン、 豚肉、チーズ、たまご、 大豆、粉寒天	精白米、粒麦、バター、 油、じゃがいも、三温糖、 ごま、砂糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 パセリ、ピーマン、赤パプリカ、 キャベツ、こまつな、きゅうり、 コーン、クランベリー果汁、 レモン、アセロラ果汁、 ぶどう果汁	パプリカ粉、ケチャップ、 塩、こしょう、酢、しょうゆ、 洋からし、だし→とりがら	609 kcal 24.2 g 1.8 g
12金	豚肉のつけうどん 	○	野菜かき揚げ きゃべつともやしの和え物	豚肉、油揚げ、牛乳、 イカ、大豆、干ひじき、 わかめ	うどん、小麦粉、油、ごま	玉葱、にんじん、ほんしめじ、 干し椎茸、こまつな、 ねぎ、キャベツ、もやし	しょうゆ、本みりん、酒、 塩、酢、だし→かつお節	555 kcal 26.1 g 2.1 g
15月	小松菜エビクリームライス	○	オニオンドレッシングサラダ キャベツと小松菜のスープ	エビ、鶏肉、白いんげん豆、 牛乳、生クリーム、ハム、 豆腐	精白米、粒麦、バター、 油、小麦粉、砂糖、 じゃがいも	にんじん、玉葱、エリンギ、 マッシュルーム、こまつな、 もやし、きゅうり、 キャベツ	塩、こしょう、ペーリーフ、 酢、しょうゆ、白ワイン、 だし→とりがら	571 kcal 23.3 g 2.5 g
16火	ごはん のりごまふりかけ	○	肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムの和え物 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	かつお節、のり、牛乳、 豚肉、大豆、たまご、 ハム、糸寒天、豆腐、 みそ	精白米、粒麦、ごま、 砂糖、油、しらたき、 じゃがいも、小麦粉、 パン粉	玉葱、にんじん、キャベツ、 こまつな、だいこん、 もやし、えのきたけ、 ねぎ、さくらんぼ	しょうゆ、本みりん、塩、 こしょう、酒、酢、 だし→かつお節	633 kcal 23.3 g 2.2 g
17水	【誕生日給食】 麻婆豆腐丼 	○	たまご中華スープ マーラーカオ	豚肉、大豆、豆腐、 みそ、牛乳、鶏肉、 わかめ、たまご	精白米、粒麦、油、 でん粉、米粉、 はちみつ、砂糖	しょうが、にんにく、 にんじん、玉葱、 たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、にら、はくさい、 だいこん	豆板醤、酒、しょうゆ、 塩、オイスターソース、 甜麺醤、こしょう、 だし→とりがら	598 kcal 25.1 g 2.3 g
18木	キャロットクッキーパン	○	チキンのABCスープ キャベツのマスタードサラダ オレンジ	豆乳、牛乳、鶏肉、 ハム	丸パン、プレミックス粉、 マーガリン、砂糖、 油、じゃがいも、 マカロニ、ごま	にんじん、ほんしめじ、 玉葱、キャベツ、 もやし、ホールコーン、 こまつな、 オレンジ	塩、こしょう、酢、 洋からし、だし→とりがら	556 kcal 20.7 g 2.3 g
19金	ごはん じゃこ大豆	○	ししゃもの生姜香味焼き キャベツと豚肉の野菜炒め むらくも汁 茹でそら豆	ちりめんじゃこ、 大豆、のり、牛乳、 ししゃも、豚肉、 鶏肉、たまご、 わかめ	精白米、粒麦、油、 でん粉、水あめ、 ごま、さとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、 にんじん、玉葱、 もやし、ホールコーン、 こまつな、えのきたけ、 そらまめ	しょうゆ、本みりん、 酒、塩、こしょう、 だし→かつお節	588 kcal 31.2 g 2.6 g
23火	ごはん	○	鯛のかば焼き キャベツの香りとえ 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	牛乳、まいわし、 生揚げ、みそ、 豆乳	精白米、粒麦、 でん粉、小麦粉、 油、砂糖、ごま	しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 もやし、レモン、 だいこん、玉葱、 えのきたけ、 こまつな、 小玉スイカ	酒、しょうゆ、 本みりん、塩、酢、 だし→かつお節	586 kcal 24.2 g 2.4 g
24水	手作りオニオンベーコンパン	○	ミネストローネ マセドアンサラダ オレンジ	ベーコン、牛乳、 鶏肉、レンズまめ、 チーズ	強力粉、砂糖、 小麦粉、油、マヨネーズ （卵無）、 じゃがいも	玉葱、パセリ、 にんにく、にんじん、 トマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、 オレンジ	パン酵母、塩、 ケチャップ、ウスターソース、 白ワイン、こしょう、 バジル、酢、 だし→とりがら	593 kcal 23.5 g 2.2 g
25木	ごはん エコふりかけ	○	鮭のつけ焼き はりはり和え 豚汁 さくらんぼ	かつお節、牛乳、 サケ、茎わかめ、 ハム、豚肉、豆腐、 みそ	精白米、粒麦、 ごま、砂糖、油、 じゃがいも	切干しだいこん、 キャベツ、にんじん、 こまつな、 もやし、ごぼう、 玉葱、だいこん、 えのきたけ、 ねぎ、さくらんぼ	しょうゆ、塩、 酒、本みりん、酢、 だし→花かつお	589 kcal 28.9 g 1.8 g
26金	【世界の料理 マレーシア】 ミーゴレン 	○	タラと生揚げのスープ ピサゴレン	豚肉、たまご、 牛乳、生揚げ、 たら、わかめ	蒸し中華めん、 油、はちみつ、 砂糖、プレミックス粉	しょうが、にんにく、 玉葱、にんじん、 しょうが、 キャベツ、こまつな、 たけのこ、 干し椎茸、 はくさい、こねぎ、 バナナ	豆板醤、塩、 こしょう、しょうゆ、 オイスターソース、 ケチャップ、 ナンプラー、酒、 だし→とんこつ	570 kcal 27.8 g 2.7 g
29月	ごはん こんぶとおかかのふりかけ	○	鯖の一夜干し じゃが芋とさつまあげの 含め煮 豆腐団子汁 メロン	かつお節、ちりめん じゃこ、 こんぶ、牛乳、サバ、 さつま揚げ、 豆腐、鶏肉、 みそ	精白米、粒麦、 ごま、砂糖、油、 じゃがいも、 こんにゃく、 でん粉	にんじん、玉葱、 こまつな、しょうが、 だいこん、 もやし、干し椎茸、 にら、 ねぎ、 アンデスメロン	しょうゆ、 本みりん、塩、酒、 だし→かつお節	618 kcal 27.8 g 2.7 g
30火	五目チャーハン	○	レバーのごまだれがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	たまご、 豚肉、えび、牛乳、 豚レバー、 ベーコン、豆腐	油、 精白米、粒麦、 ラード、 でん粉、砂糖、 ごま、はるさめ	ねぎ、 干し椎茸、 にんじん、たけのこ、 しょうが、 にんにく、 もやし、 きゅうり、 こまつな、 玉葱、 にら	水、塩、 こしょう、オイスターソース、 しょうゆ、酒、 本みりん、 豆板醤、 だし→とんこつ、 とりがら	577 kcal 28.1 g 2.3 g

今月の給食目標

よく噛んで食べよう

今月の平均栄養価

エネルギー：585kcal たんぱく質：25.4g 食塩相当量：2.2g

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

