

※午前保育の日は1号の給食はありません

※旧給食はグレーに色付けがある日です グレーの日以外はお弁当を持ってくるください

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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	
1 (火)	ごはん すき焼き風煮物 青菜としらすのおひたし みそ汁(麩・わかめ・たまねぎ)	610.8 26.5 15.0 2.2	米●強力粉●三温糖、し らたき●油、焼心、三温 糖、油	●牛乳、豚肉(もも)● ヨーグルト(無糖)、焼き 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、かつ お節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきた け、はくさい●干しぶどう、カットわかめ	牛乳 レーズンパン
2 (水)	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ・わかめ・あさつき・油揚 げ)	584.2 28.9 12.9 2.1	米●米、三温糖、油●三 温糖	●牛乳、さけ、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 大豆水煮缶●鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん● ごぼう、あさつき、グリーンピース(冷凍) ●グリーンピース(冷凍)、しょうが、カッ トわかめ	牛乳 鶏ごぼうごはん
3 (木)	豚丼 野菜のごま和え さつま汁	619.2 27.0 19.2 2.1	米●食パン、さつまい も、板こんにゃく、三温 糖●グラニュー糖、油、 すりごま	●牛乳、豚肉(もも)、鶏 もも肉(皮付き)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ●バター	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、ごぼう、あさつき、しょ うが	牛乳 ラスク
4 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ ジュリアンスープ (たまねぎ・もやし・にんじん)	538.5 23.0 11.2 1.3	●さつまいも、米、マカ ロニ、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、 マーマレード、きゅうり、にんにく	牛乳 ふかしさつま芋
7 (月)	大豆ミートソースパゲッティー ツナサラダ コンソメスープ (たまねぎ・しめじ・コーン)	575.2 23.1 18.7 1.3	スパゲティ●米、油、小 麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、ツナ 油漬缶、大豆水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこ ん、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、 ピーマン、にんにく	牛乳 ゆかりごはん
8 (火)	ごはん ほっけの香味焼き 野菜のきんぴら みそ汁(だいこん・わかめ・ねぎ)	535.1 24.3 10.3 2.2	米●食パン、じゃがい も、しらたき、三温糖、 油	●牛乳、ほっけ、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ●いち ごジャム、ピーマン、しょうが、カットわ かめ	牛乳 いちごジャムサン ド
9 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(たまねぎ・こまつな・麩)	597.3 24.9 19.3 1.8	米●片栗粉●三温糖●黒 砂糖、三温糖、焼心、片 栗粉	●牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)●きな粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつ な、しょうが、しめじ、グリーンピース(冷 凍)	牛乳 黒糖くず餅
10 (木)	豚肉のみそ丼 すまし汁 (豆腐・麩・えのき・わかめ・ねぎ) バナナ	635.7 24.4 18.7 1.3	米●小麦粉●油●三温 糖、三温糖、焼心、油	●牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)	バナナ、たまねぎ●りんご、チンゲンサ イ、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、カッ トわかめ	牛乳 りんごケーキ
11 (金)	しらすごはん 松風焼き 野菜のしそあえ みそ汁(麩・たまねぎ・だいこん・あさつき)	627.7 25.4 17.8 1.9	米●小麦粉●さつまいも ●三温糖、パン粉●油、 焼心、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)、大豆水煮缶、しら す干し	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、だいこん、きゅうり、あさつき、あ おのり	牛乳 さつまいも蒸しパ ン
15 (火)	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ コンソメスープ(しめじ・コーン・にんじ ん)	577.2 19.2 17.2 1.3	米●三温糖、油、小麦 粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆 水煮缶	●オレンジジュース、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン(冷凍)●にんじ ん、きゅうり、みかん缶、しめじ、ピーマ ン●粉かんでん、にんにく	牛乳 にんじんゼリーと クラッカー
16 (水)	ごはん さばのみそ煮 野菜の磯和え すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	600.9 25.8 20.3 2.0	米●ホットケーキ粉● 油、砂糖	●牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、こまつな●みかん缶、ねぎ、に んじん、しょうが、カットわかめ、あおの り	牛乳 みかんケーキ
17 (木)	鶏のキジ焼き丼 チンゲンサイとコーンの炒め物 けんちん汁	646.3 24.5 22.5 2.1	米●強力粉、板こんにゃ く、じゃがいも●三温 糖、油●油、三温糖、ご ま油、ごま、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉(皮付 き)●ヨーグルト(無 糖)、木綿豆腐、油揚げ● チーズ	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、コー ン(冷凍)、キャベツ、ねぎ、ごぼう、 しょうが	牛乳 チーズパン
18 (金)	みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	604.5 21.2 14.7 2.5	さつまいも、干しうどん ●米、三温糖●油	●牛乳、鶏もも肉(皮付 き)●鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、ちくわ	オレンジ・ネーブル、はくさい、ねぎ、に んじん●たまねぎ●にんじん●グリーンピ ース(冷凍)	牛乳 チキンライス
21 (月)	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のじゃこ炒め みそ汁(だいこん・油揚げ・えのき)	579.9 24.8 19.7 2.2	●じゃがいも、米●油、 しらたき、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、焼 き豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、油 揚げ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、だいこ ん、たまねぎ、えのきたけ	牛乳 フライドポテト
23 (水)	チキンカレーライス マカロニサラダ 牛乳 バナナ	683.8 18.4 22.2 1.8	米、じゃがいも、小麦粉 ●三温糖、油、押麦、マ カロニ、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ツナ油漬缶、パ ター	●ぶどうジュース、たまねぎ、バナナ、に んじん、キャベツ、きゅうり●粉かんで ん、いちごジャム、にんにく、しょうが	麦茶 ぶどうゼリーとク ラッカー
24 (木)	スタミナ丼 粉ひき芋 みそ汁(たまねぎ・油揚げ・わかめ・あさつ き)	622.0 26.2 15.6 2.0	米、じゃがいも●米● 油、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚肉(もも)、米 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ●かつお節●しらす 干し	キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、に んじん、にら●こまつな、あさつき、カッ トわかめ、にんにく、あおのり	牛乳 じゃこおかかごは ん
25 (金)	ごはん カレイの照り焼き 厚揚げと青菜の煮浸し すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ) スイーツポテト	591.1 30.4 13.2 1.5	米、さつまいも●焼心、 砂糖、小麦粉●黒砂糖、 油、三温糖	●牛乳、かたい、生揚 げ、木綿豆腐、豆乳	こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、しょ うが、カットわかめ	牛乳 お麩のラスク
28 (月)	ごはん チキンピーズ スパゲッティーサラダ コンソメスープ(えのき・たまねぎ・コー ン)	625.0 21.7 15.5 1.6	米●米、じゃがいも、ス パゲティ●三温糖、油、 三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、大豆水煮缶、ツナ 油漬缶●米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじ ん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン	牛乳 五平もち
29 (火)	ごはん ホキのカレーパン粉焼き 春雨の炒め物 みそ汁(豆腐・油揚げ・たまねぎ・あさつ き)	573.2 26.8 15.5 1.9	米●マカロニ●三温糖、 はるさめ、油、パン粉	●牛乳、ほき、豚ひき 肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)●きな 粉、油揚げ	もやし、たまねぎ、赤ピーマン、にら●干 しぶどう、あさつき、しょうが	牛乳 あべかわマカロニ
30 (水)	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁(麩・わかめ・ねぎ・えのき)	660.8 25.6 22.9 2.0	米●小麦粉●油●三温 糖、油、片栗粉、小麦粉 ●片栗粉、三温糖、焼心	●牛乳、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、ちく わ、油揚げ、大豆水煮缶	えのきたけ、ねぎ、にんじん、ひじき、グ リンピース、にんにく、しょうが、カッ トわかめ、干ししいたけ	牛乳 クッキー
31 (木)	豆腐の中華煮丼 大豆といりこの甘辛揚げ はるさめスープ (はるさめ・たまねぎ・コーン・えのき・わか め)	673.6 24.7 22.6 1.6	米●小麦粉●三温糖、は るさめ、三温糖●油、 油、片栗粉、ごま油	●牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、大豆水煮缶●豆 乳、いわし(煮干し)	たまねぎ●かぼちゃ、にんじん、チンゲン サイ、えのきたけ、しめじ、コーン(冷 凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 かぼちゃスコーン

※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。