

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん	牛乳	【子どもの日献立】 いわしのカリカリ焼き うどのツナマヨあえ 若竹かぶと汁	牛乳 いわし ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 ジャがいも 玄米 パン粉 たね油 ごま ノイックマヨネーズ	しょうが うど キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	749	27.5
7	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナコーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 大麦 米油 ジャがいも 米粉 米粉のハヤシルウ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	781	28.4
8	金	丸パン	牛乳	タンドリーチキン スパゲティーサラダ 季節野菜のコンソメスープ	牛乳 豆乳ヨーグルト 鶏肉 ウインナー	コッペパン スパゲッティ 米油 砂糖 ごま ジャがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ かぶ かぶの葉	761	34.4
11	月	ごはん	牛乳	かつおとジャがいものチリソース 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 かつお わかめ	米 でんぷん 米粉 米油 ジャがいも 砂糖 ごま ごま油 春雨	しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 コーン もやし メンマ にんじん えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	750	31.7
12	火	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ井 ローストポテト かぶのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 ジャがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ かぶ かぶの葉	738	28.7
13	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまみそだれ ふきと茎わかめのきんぴら 高野豆腐のたまごとじ煮	牛乳 厚揚げ みそ さつま揚げ 茎わかめ 豚肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま でんぷん 米油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ふき水煮 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	780	32.5
14	木	ゆで中華麺 (ストロベリー)	発酵乳 (ストロベリー)	ごまみそ坦々めん コーン焼売 切り干しパンサンスー	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 なたと みそ たら 豆腐	中華麺 砂糖 米油 ねりごま ごま ごま油 でんぷん パン粉 ラード 小麦粉	いちご しょうが にんにく なら にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 切干大根 もやし メンマ コーン	802	34.1
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき入りごまあえ たけのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 ごま ジャがいも	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	732	31.1
18	月	ごはん	牛乳	さばのソース焼き 切干大根のいためナムル ビーフンスープ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 なたと	米 砂糖 米油 ごま ビーフン ごま油	しょうが にんにく にんじん 切干大根 キャベツ なら 玉ねぎ ほうれん草	753	32.9
19	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立:朝ごはんを食べよう】 焼きのり 厚焼きたまご キャベツ炒め ジャがいものみそ汁	のり 牛乳 卵 ツナ 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 ジャがいも	しょうが にんじん キャベツ しらたき 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	759	29.5
20	水	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ コールスローサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	米 でんぷん 砂糖 米油 ジャがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	734	28.6
21	木	ゆでうどん	牛乳	山菜かきたまうどん汁 わかめのマヨネーズあえ ごま豆	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 わかめ 炒り大豆	ゆでうどん でんぷん ノイックマヨネーズ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 山菜 わらび 水菜 えのきたけ やまうど なめこ たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ	768	34.3
22	金	ごはん	牛乳	【体育祭応援献立】 サメたれカツ たくあんあえ なめこのみそ汁	牛乳 さめ 豆腐 みそ	米 米粉 パン粉 米油 砂糖 ごま ジャがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 玉ねぎ なめこ	754	31.6
25	月	ごはん	牛乳	あじのねぎみそ焼き 青のりポテトサラダ にらたま汁	牛乳 あじ みそ ちくわ 青のり 豆腐 卵	米 ジャがいも ノイックマヨネーズ ごま でんぷん	長ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ なら	747	34.0
26	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 鶏肉と高野豆腐のレモン風味 磯あえ 具だくさん豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 のり 油揚げ みそ 豆乳	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ジャがいも	レモン汁 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	785	31.2
27	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	米 大麦 米油 ジャがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	785	26.8
28	木	ごはん	牛乳	ししゃものマヨネーズ焼き 五目豆 ツナじゃが	牛乳 ししゃも 大豆 さつま揚げ ツナ 厚揚げ	米 ノイックマヨネーズ 砂糖 米油 ジャがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ にんにく さやいんげん	770	32.8
29	金	黒糖 こめ粉 パン	牛乳	ミートボールとポテトのチーズ焼き 夏みかんサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 大豆	こめ粉パン 黒砂糖 でんぷん 水あめ ジャがいも 米油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 夏みかん にんじん しめじ かぶ ブロッコリー	769	34.0

一食平均エネルギー：762 Kcal たんぱく質：31.3 g 脂質：21.9 g 食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス 対策等のため変更する場合があります。

◎今月の清里産野菜
うど、たけのこ、玉ねぎ