



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価		
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			602	26.7
		とうふとこまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな ねぎ			
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ ショウガ ニンニク		753	32.4
		わかめとツナのあえもの	わかめ ツナ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり			
6	金	牛乳	●牛乳					
		鶏そぼろごはん	鶏肉	米 油 さとう	にんじん ごぼう グリンピース		604	21.4
		すましじる	とうふ かまぼこ		だいこん にんじん みつば ホシシイタケ			
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ		756	23.9
		こどものひデザート	豆乳	さとう	●りんご果汁 ●レモン果汁			
9	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			615	27.1
		にくじゃが	ぶた肉 さつまあげ	じゃが芋 油 さとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース しらたき			
		あつやきたまご	たまご	さとう 油			789	33.3
		いそかあえ	のり		こまつな もやし キャベツ			
10	火	牛乳	●牛乳					
		コッペパンスライス		パン			677	24.8
		フルーツクリーム	●乳製品	さとう 油	●みかん缶 ●もも缶 ●パイ缶			
		わふうミートパンネ	ぶた肉	パンネ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ えだまめ ニンニク		866	30.9
		ツナコーンあえ	ツナ	さとう	ブロッコリー キャベツ コーン			
11	水	牛乳	●牛乳					
		わかめごはん	わかめ	米			681	31.2
		あつあげのチャオサイ	あつあげ ぶた肉 みそ	油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ ショウガ			
		たこナゲット 2こ	たこ いか たちうお	油 さとう 小麦粉			831	37.3
		いりごまごあえ	たまご	油 さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん			
12	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			602	27.8
		かきたまじる	ぶた肉 とうふ たまご	片栗粉	にんじん 玉ねぎ 炒り卵 ねぎ			
		とりにくのてりやき	とり肉	砂糖 油 片栗粉	ショウガ		752	33.4
		きりぼしだいこんのいために	油揚げ さつま揚げ	油 さとう	切干大根 にんじん さやいんげん こんにゃく			
13	金	牛乳	●牛乳					
		じごなうどん		じごなうどん			612	24.3
		わかめうどんじる	ぶた肉 なると わかめ		にんじん 玉ねぎ ねぎ ショウガ			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ のり	小麦粉 ごま 油			789	30.3
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん こまつな			
16	月	牛乳	●牛乳					
		むぎごはん		米 米粒麦			664	23.9
		ポークカレー	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ニンニク ショウガ			
		くきわかめサラダ	茎わかめ ツナ	砂糖 ごま ごま油	きゅうり コーン		822	28.6
		げんきヨーグルト	●ヨーグルト					
17	火	牛乳	●牛乳					
		しょくパン		パン			605	21.1
		ABCスープ	とり肉	マカロニ じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ			
		ハムカツ パックソース	とり肉 ぶた肉 ●乳清たんぱく	油 パン粉(●乳)				
		ほうれんそうサラダ	ツナ ひじき	さとう 油	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ		790	26.8
		ぶどうゼリー		さとう	●ぶどう果汁			
18	水	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			603	22.9
		ぐだくさんみそしる	油あげ みそ		だいこん にんじん 玉ねぎ こまつな ねぎ			
		さばのみぞれに	さば		だいこん		763	28.6
		おかかマヨネーズあえ	かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし			
19	木	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			631	27.1
		マーボーとうふ	とうふ ぶた肉	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん ねぎ 玉ねぎ たけのこ ニラ			
		ポークしょうまい 小2こ中3こ	とり肉 ぶた肉 みそ	パン粉	たまねぎ		803	33.9
		ナムルサラダ	ハム	さとう ごま油 ごま	もやし にんじん きゅうり			
20	金	牛乳	●牛乳					
		チキンピラフ	とり肉	米 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム		601	19.4
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ニラ			
		コーンフライ		小麦粉 パン粉 さとう 油	コーン		793	26.6
		コールスローサラダ		油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン			
23	月	牛乳	●牛乳					
		ごはん		米			632	27.5
		にくどうふ	ぶた肉 とうふ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ ねぎ しらたき			
		しろごまつくね 2こ	とり肉	さとう パン粉 ごま 片栗粉 油			807	32.6
		わふうサラダ	わかめ ツナ	油	だいこん きゅうり			
24	火	牛乳	●牛乳					
		くるパン		パン			630	29.3
		ポークピーンズ	大豆 ぶた肉 ●チーズ	じゃが芋 さとう 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト			
		チキンナゲット 小2こ中3こ	とり肉 おから	パン粉 片栗粉 さとう 油			821	37.6
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン			
25	水	牛乳	●牛乳					
		しめじごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	しめじ にんじん えだまめ		606	27.9
		とうふとわかめのみそしる	とうふ 油あげ わかめ みそ		だいこん ねぎ			
		あじフライ パックソース	あじ	パン粉 油			789	34.3
		のりかつおあえ	のり かつおぶし	さとう	ほうれんそう もやし にんじん			



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけ、体調を崩さないように気をつけましょう。

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

● 26日(木)からの献立は裏面にあります。



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに 体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体の調子を ととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
26	木	牛乳	●牛乳			608	27.9
		ごはん		米			
		えのきだけのみそしる	あつあげ みそ		えのきだけ だいこん にんじん ねぎ	789	32.9
		とりにくの Mayoパンこ焼き	とり肉	ノイグ マネー ストリー 油パン粉	パプリカ ニンニク		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごまドレッシング	ごぼう キャベツ にんじん		
27	金	牛乳	●牛乳			632	27.1
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油 ごま	もやし ねぎ 人参 こんにゃく 豆腐	807	32.7
		はるまき	ぶた肉 ひじき	小麦粉 はるさめ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ		
		ささみわかめあえ	とり肉 わかめ	さとう ごま ごま油	もやし きゅうり		
30	月	牛乳	●牛乳			639	21.8
		ごはん		米			
		だいこんのみそしる	油あげ みそ		だいこん にんじん ねぎ	821	26.3
		さばのなんばんづけ	さば	片栗粉 あぶら さとう	ねぎ		
		ごまあえ		さとう ごま	こまつな キャベツ にんじん		
31	火	牛乳	●牛乳			604	24.1
		こどもパン		パン			
		はるさめスープ	とり肉	はるさめ ごま油	にんじん キャベツ ねぎ 人参 こんにゃく 豆腐	781	30.5
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉	さとう 片栗粉	玉ねぎ		
		フレンチサラダ		コーリアーミドリ ルソドレ	キャベツ にんじん きゅうり コーン		

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。