

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体のちようしをととのえる	
1(火)	むぎごはん		ピリからにくじゃが ごまダレサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん	568 22.5
2(水)	むぎごはん		しゅんのしょくざい：にら にらたまじる かおりづけ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう あぶら でんぷん	いわし たまご	にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん しょうが	567 25.9
3(木)	むぎごはん		しゅんのしょくざい：なす マーボーなすどうふ はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ あぶら さとう ごま	ぶたにく とうふ みそ	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり もやし にんじん	568 25.3
4(金)	ガーリックフランスパン		じばさんぶつ：スッキーニ かいそうサラダ	ソフトフランスパン あぶら さとう あぶら ごま	とりにく アンチョビ かいそう	たまねぎ にんじん なす スッキーニ トマト ピーマン にんにく だいこん にんじん きゅうり コーン	541 23.1
7(月)	じゃこいりわかめごはん		たなばたこんだて ほしがたメンチ たなばたじる	こめ むぎ ごま パンこ さとう みずあめ こめこ	わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ かまぼこ さかなそうめん	たまねぎ にんじん だいこん たまねぎ こねぎ	581 24.0
8(火)	じごなうどん		じばさんぶつ：しろいとうもろこし なつやさいのおろしうどん おあずあえ	じごなうどん さとう でんぷん あぶら ごま さとう	とりにく あぶらあげ	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが とうもろこし こまつな キャベツ もやし	554 21.5
9(水)	なめし		シイラのやくみソースがけ こまつなとわかめのサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん あぶら さとう さとう あぶら ごま	シイラ わかめ	ひろしまな ねぎ にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン みかん	553 21.6
10(木)	むぎごはん		じゃがいもととりにくの さっぱりな なめたけあえ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう じゃがいも	とりにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし えのきだけ	584 26.5
11(金)	パンナトースト		ポークビーンズ ひじきのマリネ	しょくパン さとう ソイマーガリン じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら	ベーコン とりにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり だいこん えだまめ	605 23.8
14(月)	えだまめごはん		しゅんのしょくざい：えだまめ・トマト ししゃもフライ トマトんじる	こめ あぶら こむぎこ あぶら あぶら こんにゃく	ししゃも ぶたにく とうふ みそ	えだまめ ごぼう にんじん トマト だいこん ねぎ	572 23.5
15(火)	もずくどん むぎごはん		にほんのきょうどりょうり：おきなわ ゴーヤとかぼちゃのからあげ とりにくとこまつなスープ フレッシュパイナップリン	こめ むぎ あぶら でんぷん あぶら こめこ こむぎこ でんぷん	もずく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン にがうり かぼちゃ たけのこ にんじん ねぎ こまつな パイナップリン	573 24.5
16(水)	むぎごはん		1がっききゅうしょくしゅうりょうび なつやさいカレー コーンサラダ もちクリームパン	こめ むぎ あぶら あぶら こむぎこ じゃがいも さとう もちこ みずあめ	とりにく とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす かぼちゃ セロリ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	608 20.3

- ☆ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ☆ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわすれないようにしましょう。
- ☆ 16日の「もちクリームパン」は、乳・卵・小麦不使用です。



今月も、緑区の若谷農園さんの新鮮な「こまつな」を使います。新鮮な地場産物の味を味わってください♪