



給食献立予定表



日付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) タンパク(g)	加リ-(kcal) タンパク(g) エネルギー比(%)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・若竹汁 ・きびなごのフライ ・ゆで野菜 ・ゼリー	771 34.9	771 34.9 24.5%	牛乳 とうふ	きびなごフライ かまぼこ かつお節	カリフラワー にんじん えのきたけ	ブロッコリー たけのこ わかめ	こめ 大豆白絞油	麦 酒
2 (木)	・茶めし ・牛乳 ・高野豆腐の卵とじ ・酢の物	751 35.7	751 35.7 26.6%	だし昆布 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 卵 オーシャンキング	たまねぎ たけのこ しいたけ わかめ	にんじん 青豆 きゅうり	こめ 酒	麦 砂糖
7 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・鶏肉とゴーヤの揚げ煮	796 29.7	796 29.7 28.7%	アゲ 煮干し 牛乳	とうふ 鶏肉	しいたけ ねぎ にんじん ごぼう	糸こんにゃく にがうり だいこん	麦 酒 じゃがいも 砂糖	里いも でんぷん 大豆白絞油 いりごま
8 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・ポークハヤシライス ・グリーンサラダ	789 27.1	789 27.1 33.2%	牛乳 シュレドチーズ	豚肉	ブロッコリー マッシュルーム 青豆 キャベツ	にんじん しめじ トマト きゅうり	こめ あぶら	麦 ハヤシフレーク
9 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・じゃがいものそぼろ煮 ・みかんのサラダ	737 26	737 26 25.2%	牛乳 鶏肉	豚肉 チクワ	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん きゅうり シシト	こめ じゃがいも あぶら	麦 しらたき 砂糖
10 (金)	・麦ごはん ・牛乳 ・豆腐の中華煮 ・パンパンジー	738 37.5	738 37.5 25.5%	牛乳 貝柱 とうふ 鶏ささみ	豚肉 かまぼこ 豚骨スープ	しょうが にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ 青豆 もやし	こめ ごま油	麦 でんぷん
13 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・春巻き ・ゆでキャベツ (添え) ・とびうおのつみれ汁	876 31.7	876 31.7 33.6%	牛乳 鶏ささみ とびうおボール	春巻 鶏肉 煮干し	キャベツ えのきたけ	にんじん ねぎ	こめ 大豆白絞油 じゃがいも	麦 すりごま 酒
14 (火)	・減量わかめごはん ・牛乳 ・ジャージャー麺 ・日向夏ドレッシングのサラダ	744 26.7	744 26.7 24.7%	わかめ 豚肉ミンチ	牛乳	カリフラワー たけのこ にら キャベツ	にんじん 青ピーマン しょうが きゅうり	こめ 中華めん 砂糖	麦 あぶら
15 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・山海汁 ・豚肉と厚揚げの炒め物	706 32.3	706 32.3 21.7%	牛乳 煮干し 絹厚揚げ	野菜ボール 豚肉	しいたけ にんじん わかめ 青ピーマン	しめじ ごぼう たまねぎ エリンギ	こめ あぶら 砂糖	麦 酒
16 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・かぼちゃのみそ汁 ・千切り大根の卵とじ	775 32.2	775 32.2 25.7%	牛乳 鶏肉 卵	アゲ 煮干し	たまねぎ かぼちゃ 千切大根 わかめ	にんじん えのきたけ 青豆	こめ あぶら	麦 砂糖
17 (金)	・ミニチーズパン ・牛乳 ・カレービーフン ・青豆サラダ	757 35.5	757 35.5 32.7%	牛乳 えび ハム	豚肉 炒り卵	たまねぎ カレーパン もやし	にんじん ブロッコリー 青豆	チーズパン ごま油	ビーフン 砂糖
20 (月)	・とうきびごはん ・牛乳 ・コロコロ野菜スープ ・かぼちゃ挽肉フライ ・ほうれん草のごま和え	410 19	410 19 47.7%	牛乳 かぼちゃフライ	鶏肉	たまねぎ キャベツ ほうれん草	にんじん しいたけ	こめ じゃがいも 砂糖	麦 大豆白絞油 いりごま
21 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・さつまい ・いわし梅煮 ・ゆでもやし	764 33.1	764 33.1 26.4%	牛乳 とうふ いわし梅煮	鶏肉 煮干し	にんじん しょうが ほうれん草	ねぎ もやし	こめ さつまいも	麦
22 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・マーボー厚揚げ ・野菜のみそアーモンド和え	795 33.1	795 33.1 26.8%	牛乳 豚レバー 厚揚げ	豚肉ミンチ 大豆 ハム	スイートコーン しいたけ にら ほうれん草	にんじん たけのこ しょうが もやし	こめ あぶら でんぷん	麦 砂糖
23 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・白花豆と白いんげん豆のみそ汁 ・そぼろ丼	747 33.7	747 33.7 27.2%	アゲ 煮干し 豆腐 牛乳	白花豆 大福豆 鶏肉 そぼろ玉子	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ	しめじ しょうが 青豆	あぶら 砂糖 麦	酒 こめ じゃがいも
24 (金)	・麦ごはん ・牛乳 ・なめこ汁 ・豚肉の生姜炒め	736 34.6	736 34.6 25.5%	牛乳 豆腐 豚肉	アゲ 煮干し	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが	にんじん なめこ カレーパン	こめ あぶら 砂糖	麦 酒 でんぷん
27 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・千切り野菜のスープ ・魚のオーロラ煮 ・ゆでブロッコリー (添え)	2351 263.1	2351 263.1 17.4%	牛乳 タラ	ベーコン	たまねぎ キャベツ りんご	にんじん えのきたけ ブロッコリー	こめ あぶら すりごま	麦 砂糖
28 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・ベーコンとじゃがいもの煮物 ・もやしのナムル	753 27.2	753 27.2 26.8%	牛乳 豚肉	ベーコン チクワ	たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん ほうれん草	にんじん しいたけ もやし	こめ じゃがいも 酒 ごま油	麦 あぶら 砂糖 いりごま
29 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・沢煮椀 ・ひじきの炒め煮	720 32.5	720 32.5 27.6%	牛乳 煮干し 干ひじき 大豆	豚肉 鶏肉 アゲ	糸こんにゃく たけのこ ごぼう れんこん	青豆 えのきたけ ねぎ しいたけ	こめ 酒 砂糖	麦 あぶら
30 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・呉汁 ・ハンバーグおろしソース	781 33.8	781 33.8 26.0%	牛乳 ご汁の素 ハンバーグ	アゲ 煮干し	にんじん しいたけ なめこ	えのきたけ 大根 ねぎ	こめ じゃがいも	麦 でん粉
31 (金)	・黒糖パン ・牛乳 ・ポークビーンズ ・こまつなサラダ	815 38.5	815 38.5 27.3%	豚肉 牛乳 ミックスビーンズ	大豆 まぐろ	たまねぎ トマト もやし スイートコーン	にんじん パセリ 小松菜 レモン果汁	マカロニ じゃがいも 砂糖	黒糖パン あぶら