

月/日	曜	献立名	牛乳	主な食材料				栄養価 (中学年) I和食-(kcal) たんぱく質(g)
				おもに体をつくるものとなる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整えるものとなる	調味料・その他	
1	水	プルコギ丼		豚肉	米,米粒麦,米油,砂糖,ごま油,ごま	玉葱,もやし,人参,にら,りんご,生姜,にんにく	みりん,しょうゆ	568
		たまごスープ		鶏肉,たまご,わかめ	でんぷん,ごま油	人参,玉葱	鶏ガラスープ,塩,こしょう,しょうゆ	24.3
2	木	ガーリックトースト		鶏肉,いんげん豆,牛乳,生クリーム	食パン,バター	にんにく,パセリ		595
		クリームシチュー		鶏肉,いんげん豆,牛乳,生クリーム	米油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,人参,コーン,しめじ	鶏ガラスープ,塩,こしょう	21.3
3	金	ごはん		生揚げ,豚肉,竹輪	米			643
		生揚げのそぼろ煮		生揚げ,豚肉,竹輪	米油,こんにゃく,砂糖,でんぷん	生姜,玉葱,人参,しめじ,さやいんげん	かつお節,酒,しょうゆ,みりん	27.5
6	月	ごはん		鶏肉,昆布,油揚げ	米,米油,砂糖	人参	しょうゆ,酒	587
		小魚(魚卵あり)の南蛮漬		きびなご	でんぷん,薄力粉,米油,砂糖	生姜,長葱	酒,しょうゆ,みりん,酢,とうがらし粉	23.0
7	火	きんぴらごぼう		豚肉,ベーコン,さつま揚げ	じゃがいも,こんにゃく	人参,大根,キャベツ	鶏ガラスープ,塩,こしょう,しょうゆ	538
		みそ汁		豆腐,わかめ,みそ		美生柑		21.8
8	水	ツナ入り生姜ごはん		ツナ	米	人参,生姜	酒,しょうゆ	583
		和風ポトフ		豚肉,ベーコン,さつま揚げ	じゃがいも,こんにゃく	人参,大根,キャベツ	鶏ガラスープ,塩,こしょう,しょうゆ	23.5
9	木	ミルクパン		豚肉,ひよこ豆,チーズ	米油,じゃがいも,バター,薄力粉	生姜,にんにく,玉葱,人参	鶏ガラスープ,トマトピューレ,ソース,ケチャップ,塩,こしょう	582
		イタリアンサラダ		チーズ,ベーコン	砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,にんにく,玉葱	酢,塩,こしょう,ワイン,からし粉	24.8
10	金	ごはん		鶏肉	米	にんにく,生姜,長葱	酒,しょうゆ	622
		鶏肉の香味焼き		竹輪,高野豆腐	こんにゃく,砂糖	人参,大根,さやいんげん	かつお節,酒,塩,しょうゆ,みりん	26.1
13	月	野菜の煮物		油揚げ,わかめ,みそ		えのきたけ,玉葱	かつお節,だし昆布	615
		みそ汁		豆腐,わかめ,みそ				24.2
14	火	五目あんかけごはん		豚肉,いか,えび	米,米油,でんぷん,ごま油	玉葱,人参,白菜,しめじ,きくらげ,小松菜	酒,しょうゆ,鶏ガラスープ,塩	651
		中華コーンスープ		豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,コーン,ねぎ	鶏ガラスープ,塩,こしょう	21.4
15	水	二色寒天		粉寒天,乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	ワイン	598
		クリームソース・スパゲッティ		鶏肉,チーズ,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,米油,バター,薄力粉	玉葱,しめじ,小松菜	ワイン,鶏ガラスープ,塩,こしょう	21.7
16	木	グリーンサラダ		ホキ,牛乳,チーズ	パン粉,マヨネーズ	玉葱,しめじ,パセリ	塩,こしょう	594
		果物		あおのり	じゃがいも		塩,こしょう	25.1
17	金	肉じゃがコロッケ		豚肉,たまご	じゃがいも,マッシュポテト,米油,白滝,砂糖,薄力粉,パン粉	玉葱,人参	しょうゆ,みりん	611
		もやしとじゃこのサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,米油,砂糖	もやし,きゅうり,人参	酢,しょうゆ	23.2
20	月	みそ汁		わかめ,みそ	じゃがいも	玉葱	だし昆布,かつお節	614
		ゆでとうもろこし		わかめ,みそ	じゃがいも	とうもろこし	塩	24.6
21	火	ごはん		豚肉,豆腐	米			566
		豆腐の中華煮		豚肉,豆腐	米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,人参,玉葱,しめじ,きくらげ,白菜,小松菜	鶏ガラスープ,酒,塩,こしょう,トウバンジャン,しょうゆ,オイスターソース	23.9
22	水	野菜の華風漬		きな粉	ミルクパン,米油,砂糖		塩	615
		きな粉揚げパン		鶏肉	マカロニ	玉葱,キャベツ,小松菜,人参	鶏ガラスープ,塩,こしょう,しょうゆ	25.6
23	木	リボンパスタスープ		ベーコン,チーズ	米油,じゃがいも	玉葱	塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレ	653
		ピザポテト		ベーコン,チーズ	米油,じゃがいも	玉葱	塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレ	22.4
24	金	ターメリックライス・キーマカレー		豚肉,レンズ豆	米,米油,砂糖,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリ,ピーマン,トマトジュース,干しぶどう	ターメリック,ワイン,カレー粉,ベイリフ,塩,こしょう,ソース,しょうゆ	643
		粒マスタードサラダ		さば,昆布,みそ	砂糖	生姜	酒,しょうゆ	25.1
27	月	魚のみそ煮		さば,昆布,みそ	砂糖	生姜	酒,しょうゆ	602
		野菜のお浸し		豚肉,豆腐	米油,じゃがいも	小松菜,えのきたけ,もやし	しょうゆ,酒	23.1
28	火	けんちん汁		豚肉,豆腐	米油,じゃがいも	ごぼう,人参,大根,長葱	だし昆布,かつお節,酒,塩,しょうゆ	570
		揚げ餃子		豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,米油	にんにく,生姜,長葱,にら,キャベツ	酒,塩,こしょう,しょうゆ	22.1
29	水	野菜炒め		豚肉	米油,はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,人参,キャベツ,青梗菜	塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	630
		ワカメスープ		鶏肉,豆腐,わかめ		長葱	鶏ガラスープ,酒,塩,こしょう,しょうゆ	26.4
30	木	ごはん		あじ,たまご	薄力粉,パン粉,米油,砂糖		酒,塩,こしょう,ソース	590
		魚のフライ		あじ,たまご	薄力粉,パン粉,米油,砂糖		酒,塩,こしょう,ソース	23.6
30	木	ひじきと大豆の煮物		ひじき,大豆,油揚げ	米油,砂糖	人参	酒,しょうゆ,だし昆布,かつお節	630
		みそ汁		油揚げ,みそ		キャベツ	だし昆布,かつお節	26.4
30	木	かきたまうどん		鶏肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,砂糖,でんぷん	人参,しめじ,長葱,小松菜	だし昆布,かつお節,酒,塩,しょうゆ,みりん	590
		野菜のごま酢かけ		鶏肉,油揚げ,たまご	冷凍うどん,砂糖,でんぷん	人参,しめじ,長葱,小松菜	だし昆布,かつお節,酒,塩,しょうゆ,みりん	23.6
30	木	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶),パイナップル(缶),りんご(缶),レモン	しょうゆ,酢	590
		フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶),パイナップル(缶),りんご(缶),レモン	しょうゆ,酢	23.6

※食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※6月24日は和食の日です。

