

日	こんだてめい	の のみ も	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2 木	ごまごはん いなくなった「ジャンボぎょうざ」 パンサンスー ちゅうか 中華スープ 	 豚ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 卵	牛乳 	精白米 かたくり粉 ぎょうざの皮 緑豆はるさめ 三温糖	黒いりごま ごま油 米サラダ油	にら にんじん チンゲンツアイ	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ きゅうり 干し椎茸	618 kcal 83.5 g 22.1 g 22.4 g 2.1 g	
3 金	さつまいもごはん さんまの竜田揚げ たつた あ NEW はくさい 白菜のそぼろ汁 じる くだもの（りんご）	 開きさんま 鶏ひき肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 さつまいも かたくり粉 薄力粉	黒いりごま 米白絞油	にんじん	しょうが はくさい ねぎ えのきたけ りんご	602 kcal 73.2 g 21.7 g 25.6 g 1.6 g	
6 月	ツナときのこのピラフ ふう スペイン風オムレツ まめまめスープ	 まぐろツナ(油漬) たまご 大豆 ロースハム パーコン ウィンナー ひよこまめ レンズまめ	牛乳	精白米 上白糖 	米サラダ油 	トマト 青ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ とうもろこし 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	553 kcal 65.8 g 25.4 g 21.9 g 2.6 g	
7 火	わかめおにぎり さけのきりみのきのこあんかけ しる とうふのみそ汁 く くだもの（かき） 	 ます 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 炊き込みわかめ 焼きのり 	精白米 かたくり粉	白いりごま	こねぎ こまつな	えのきたけ しめじ 生しいたけ 玉葱 柿	557 kcal 83.1 g 27.8 g 15.6 g 1.7 g	
8 水	ごろごろお肉のチキンライス げんき 元氣サラダ バムとケロのさつまいものシチュー 	 鶏もも肉 糸削りぶし 調製豆乳	牛乳 細切り昆布 生クリーム	精白米 三温糖 さつまいも 薄力粉 クルトン用食パン（小麦粉、 脱し粉乳、砂糖、イースト）	米サラダ油	にんじん パセリ	玉葱 グリーンピース冷凍 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	612 kcal 89.9 g 22.4 g 18.5 g 2.8 g	
9 木	ミルクパン ポテトむらのコロッケ やさい 野菜レモン風味 ふうみ ミネストローネスープ 	 豚ひき肉 豚もも肉 ひよこまめ 大豆	牛乳	ミルクパン（小麦粉、脱し粉乳、砂糖、イースト） マッシュポテト乾燥 小麦粉 パン粉(乳不使用) 三温糖 パスタ	米白絞油 米サラダ油 白いりごま ごま油		玉葱 キャベツ もやし レモン セロリー	637 kcal 80.9 g 26.0 g 24.8 g 2.2 g	
10 金	ひ・る・ご・は・んの「スパゲッティナポリタン」 グリーンサラダ NEW こうや どうふ い 高野豆腐入りチョコアラニー 	 豚ひき肉 ソーウインナー 高野豆腐 豆乳	牛乳 パルメザンチーズ	スパゲッティ 上白糖 薄力粉 チョコチップ(乳不使用) 粉糖	オリーブ油、 米サラダ油 有塩バター	にんじん カットトマト缶 詰	にんにく 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍 えだまめ冷凍	651 kcal 82.9 g 22.6 g 26.4 g 1.8 g	
14 火	じゃこと高菜のごはん とりにく しお 鶏肉の塩レモン焼き ワンタンスープ カレービーンズ	 鶏もも切り身 豚もも肉 大豆(国産、乾)	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 ワンタンの皮 かたくり粉	白いりごま 米サラダ油 ごま油 米白絞油	たかな漬(刻み) にんじん こまつな	レモン(果汁、生) ねぎ もやし しょうが	543 kcal 62.1 g 26.9 g 21.6 g 2.2 g	
15 水	パセリライス むぎい 麦入りシチュー キャベツとコーンのサラダ や 焼きりんご	 豚もも肉 豆乳	牛乳	精白米 上白糖 じゃがいも おおむぎ(押麦) 小麦粉 さとう	米サラダ油 バター	パセリ にんじん	キャベツ とうもろこし(冷) 玉葱 りんご	593 kcal 93.3 g 19.2 g 18.4 g 1.4 g	
16 木	さいふあん 菜飯(サイファン) はるさめサラダ にらたまスープ	乳 酸 菌 飲料	豚もも肉 たまご 豆腐	乳酸菌飲料(乳製 品、砂糖、イソマ ルトオリゴ糖、ピ ロリン酸鉄)	精白米 もちごめ 三温糖 はるさめ かたくり粉	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツアイ にら	しょうが たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし 玉葱	519 kcal 81.4 g 21.1 g 11.7 g 2.5 g
17 金	きゅうしんづつ てづく 給食室の手作りカレーライス てづく ふくしんづつ 手作り福神漬 せとうち 瀬戸内みかんヨーグルト 	 豚もも肉角 大豆 	牛乳 瀬戸内みかんヨー グルト(乳、砂糖、み かん果汁、寒天)	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	米サラダ油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご きゅうり だいこん れんこん しょうが	634 kcal 94 g 24.9 g 18.8 g 2.5 g	
20 月	ごはん さばのカレー焼き あ いそか和え とうにゅうい 豆乳入りみそ汁	 さば 糸削りぶし 生揚げ 豆乳 赤みそ 白みそ	牛乳 きざみのり わかめ	精白米 三温糖 じゃがいも		こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ たまねぎ	509 kcal 68.4 g 26.2 g 16.4 g 2.4 g	
21 火	しんげん 信玄の「ほうとう」 ちくわのからあげ こまつな 小松菜ともやしのあえもの 鬼まんじゅう 	 豚もも肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ちくわ	牛乳 あおのり 	冷凍ほうとう 小麦粉 三温糖 さつまいも 薄力粉 上新粉	米白絞油 米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん かぼちゃ にら こまつな	ごぼう ねぎ しめじ はくさい もやし しょうが にんにく	598 kcal 93.2 g 19.6 g 16.0 g 2.8 g	
22 水	キムたくごはん もやしのナムル ちゅうかうふう 中華風コーンスープ	 豚ひき肉 鶏むね肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉	ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり 大根(たくあん干し大根漬) はくさい(キムチ漬) 玉葱 もやし コーンクリーム冷凍 ホールコーン(冷凍) にんにく	524 kcal 67.0 g 22.8 g 19.6 g 2.4 g	
23 木	ごはん 芋入りナムル くだもの(みかん) うろおぼえいっかの「ひき肉ととうふの煮込み」 	 木綿豆腐 豚ひき肉 うずら卵 赤みそ	牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい ねぎ だいずもやし きゅうり 早生みかん	673 kcal 79.9 g 24.2 g 31.5 g 1.6 g	
24 金	パンどろほうトースト マンハッタンクラムチャウダー カラフルサラダ かたぬきディズニーチーズ 	 パーコン あさり(水煮) 豚もも肉	牛乳 カットわかめ 型抜きチーズ(プロ セスチーズ) ミルクココア	食パン(小麦粉、脱し粉乳、砂糖、イースト) グラニュー糖 三温糖 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト缶詰	だいこん きゅうり 玉葱 セロリー にんにく	542 kcal 64 g 21.1 g 26.2 g 2.1 g	
28 火	ソースやきそば ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	 豚もも肉 パーコン ソーウインナー	牛乳 あおのり プレーンヨーグル ト	蒸し中華めん じゃがいも	米サラダ油	にんじん こまつな	玉葱 もやし にんにく キャベツ 黄桃(缶) りんご(缶) パイナップル	509 kcal 67.4 g 20.9 g 19.9 g 2.4 g	
29 水	ごまごはん とうふ 豆腐ハンバーグ・和風ソース こまつな き ぼ だいこん 小松菜と切り干し大根のごま和え わかめと豆腐のみそ汁 	 木綿豆腐 豚ひき肉 たまご 赤みそ 白みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 パン粉(乾燥) 三温糖	黒いりごま 米サラダ油 白すりごま	こまつな にんじん	玉葱 たまねぎ 切干しだいこん えのきたけ ねぎ	553 kcal 73.7 g 24.1 g 19.0 g 2.4 g	
30 木	くりとさつまいもごはん I♥(あいらぶ)和食の日 焼きししゃも しる とうふのすまし汁 まっくろくろすけ(くろごまだんご)	 鶏むね肉 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃも(生干し)	精白米 もちごめ 三温糖 あられ麩 白玉粉 上白糖 さつまいも	くり  米サラダ油 黒すりゴマ 黒いりごま	にんじん こまつな 根みつば	干し椎茸 しめじ	557 kcal 87.5 g 19.8 g 15.8 g 2.3 g	
31 金	ジャンバラヤ コーンサラダ かぼちゃスープ 	 豚もも肉 いか 調製豆乳	ジョア プレーン (脱し粉乳、砂糖) 牛乳 生クリーム(乳脂肪)	精白米 上白糖 薄力粉	米サラダ油 有塩バター	トマト缶詰 青ピーマン 赤ピーマン にんじん かぼちゃ	玉葱 とうもろこし(冷) カリフラワー キャベツ	567 kcal 83.7 g 22.3 g 16.9 g 2.4 g	

※食材料の都合で献立が変更になることがあります。