

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		【黄】おもにエネルギーのもとになる		【赤】おもに体をつくるもとになる		【緑】おもに体の調子をととのえる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	おもに脂質 油脂・種実	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC そのほかの野菜・きのこ・果物		
8 月	🌸 始 業 式 🌸								
9 火	🌸 入 学 式 🌸								
10 水	まるパン	◇丸パン							618 30.9 2.4
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ		トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ・油			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	酢・塩・こしょう	
イタリアンスープ	スパゲッティ・パン粉		鶏肉・ベーコン・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ		酒・コンソメ・塩・こしょう	
11 木	ごはん	米							614 24.6 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・グリーンピース・しょうが	しょうゆ・みりん	
	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ・からし	
	あじつけのり				味付けのり				
12 金	きりぼしだいこんいりピビンバ	米・砂糖	油・ごま油・ごま	豚肉・◇炒り卵		小松菜・にんじん	切干大根・にんにく・もやし	甜麺醬・しょうゆ	610 24.1 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	わかめスープ	春雨		ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・長ねぎ	中華だし・塩・こしょう	
15 月	チャーハン	米	油	◇炒り卵・ハム		にんじん	玉ねぎ・長ねぎ・グリーンピース	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	615 22.6 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークシュウマイ			◇ポークシュウマイ					
	パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ・からし	
16 火	はちみつパン	◇はちみつパン							611 26.3 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	はなやさいのシチュー	じゃがいも・小麦粉	油・バター	鶏肉・白いんげん豆	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・クリームコーン・カリフラワー	コンソメ・塩・こしょう	
	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん	
17 水	ごはん	米							608 27.8 1.8
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉		にんじん	しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	
	おひたし					にんじん	もやし・キャベツ	しょうゆ	
	くずきりいりすましじる	くずきり		とうふ・なると		にんじん・小松菜	えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・塩・酒	
18 木	ピザトースト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	607 26.7 2.2
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	にくだんごやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	チキンガラスープ・塩・こしょう	
	ヨーグルト				ヨーグルト				
19 金	ごはん	米							640 23.3 2.6
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのしおゆき			さば一塩					
	ごもきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子	
はるやさいのみそじる	じゃがいも		油揚げ・みそ		小松菜	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ			
22 月	津 田 小 振 替 休 業 日								
23 火	くろパン	◇黒パン							589 26.1 1.7
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークビーンズ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケチャップ・こしょう・塩・ソース・コンソメ	
	こまつなサラダ		油	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	
24 水	ごはん	米							609 26.1 1.6
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とうふのちゅうかに	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆腐・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	酒・しょうゆ・オイスターソース	
かふうあえ	砂糖	ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢		
25 木	たけのこごはん	米・砂糖	油	鶏肉・油揚げ		にんじん	たけのこ・しいたけ・枝豆	酒・みりん・しょうゆ	593 23.9 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃもフライ		油	◇ししゃもフライ					
ごまみそあえ	砂糖	ごま	かまぼこ・みそ		にんじん・小松菜	キャベツ	しょうゆ		
26 金	ごはん	米							615 22.6 2.0
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース	
わかめサラダ		油	まぐろ水煮	わかめ	小松菜・にんじん	もやし	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
30 火	はるキャベツのジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルスソース	鶏肉	チーズ・寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	633 25.6 2.1
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コロッケ	◇コロッケ	油						
	だいこんサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	いちごゼリー	◇いちごゼリー							

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食品を使用しています。