

# 献立表



日付	献立	材 料 名				10時 おやつ	3時おやつ	備考
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 土	カレーライス わかめスープ みかんジュース	七分つき米、じゃがいも	豚肉(肩ロース)、カットわかめ、 ◎調製豆乳	みかん濃縮果汁、たまねぎ、に んじん、キャベツ、にんにく	カレーウ、中華だしの素、食 塩	豆乳	せんべい	
3 月	御飯 きのこのみそ汁 親子煮 ほうれん草ともやしのごま和え	七分つき米、○小麦粉、○無塩 バター、○砂糖、○ごま、砂糖、 ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆 腐、○卵、米みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐、◎調製豆乳	ほうれん草、もやし、たまねぎ、 ねぎ、なめこ、しめじ、えのきた け、にんじん	かつお煮干だし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みりん	豆乳	セサミックキー 牛乳	
4 火	御飯 さつま汁 鮭の西京焼き ごぼうときゅうりのサラダ	七分つき米、さつまいも、○砂 糖、マヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛 みそ)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、 ◎牛乳	○りんご天然果汁、にんじん、だ いこん、ごぼう、コーン(冷凍)、 きゅうり、葉ねぎ	かつお煮干だし汁、みりん、し ょうゆ	牛乳	アップルゼリー 牛乳	
5 水	御飯 高野豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが炒め キャベツとにらのおひたし	七分つき米、○米粉、油、○ご ま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豚 ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、○にら、にら、だい こん、こまつな、たまねぎ、◎コ ーン缶、えのきたけ、しょうが	かつお煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、○酢、酒、 ○しょうゆ	牛乳	チヂミ 牛乳	小学校メニュー
6 木	ナン風パン トマトとレタスのスープ キーマカレー ヨーグルトサラダ	ナン、○七分つき米、マヨネー ズ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト (無糖)、ひよこまめ(ゆで)、卵、 ◎調製豆乳	たまねぎ、バナナ、トマト、にん じん、みかん、ホールトマト缶 詰、きゅうり、レタス、ピーマン、 キャベツ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、し ょうゆ、コンソメ、カレー粉、食 塩	豆乳	ワカメおにぎり 牛乳	世界の料理 (インド)
7 金	散らし寿司風混ぜご飯 天の川のスープ たらの香草フライ カップヨーグルト	七分つき米、パン粉、しらたき、 小麦粉、干しとうもろこし、油、砂 糖、焼酎	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、た ら、なると、油揚げ、焼きのり、◎ 牛乳	コーン(冷凍)、にんじん、オク ラ、えのきたけ、葉ねぎ、パセリ、 しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	くだもの 牛乳	七夕
8 土	三色そばろ井 豚汁 アップルゼリー	七分つき米、じゃがいも、砂糖、 しらたき、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、絹ご し豆腐、凍り豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、◎調製豆乳	りんご天然果汁、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、○いちご ジャム、ねぎ、しいたけ、ごぼう、 しょうが	かつお煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、酒	豆乳	クラッカーサンド	
10 月	ハヤシライス チキンスープ コールスローサラダ	七分つき米、○コーンフレーク、 じゃがいも、マヨネーズ、油、砂 糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、 ◎調製豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、パセリ	ハヤシルウ、酢、コンソメ、食 塩	豆乳	コーンフレーク 牛乳	
11 火	御飯 小松菜のみそ汁 かじきのごまみそ焼 めかぶの和え物	七分つき米、○ロールパン、○ 油、ごま、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、かじき、めかぶわかめ、 鶏ささ身、米みそ(淡色辛み そ)、○きな粉、◎牛乳	こまつな、えのきたけ、きゅうり、 ねぎ、にんじん	かつお煮干だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、酢	牛乳	きな粉あげばん 牛乳	
12 水	きのこのスパゲティー クリームシチュー 生野菜のサラダ	スパゲティー、じゃがいも、○七 分つき米、油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ウイン ナー、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん、レ タス、しめじ、えのきたけ、コーン (冷凍)、マッシュルーム、ほうれ ん草、きゅうり、グリーンピース	酢、しょうゆ、酒、○しょうゆ、食 塩	牛乳	かつお節おにぎり 牛乳	
13 木	御飯 もやしのみそ汁 あじの南蛮漬け かぼちゃの甘煮	七分つき米、○小麦粉、○油、 ○砂糖、油、小麦粉、砂糖、ご ま	○牛乳、あじ、木綿豆腐、○ 卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎調 製豆乳	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、○ ズッキーニ、こまつな、○パイン 缶、ピーマン、にんじん、○干し ぶどう	かつお煮干だし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、酢、酒、○食塩	豆乳	ズッキーニブレッド 牛乳	
14 金	御飯 豚汁 カラフル納豆 ひじきとじゃが芋の炒り煮	七分つき米、じゃがいも、しらた き、油、砂糖	○牛乳、納豆、豚肉(肩ロース)、 絹ごし豆腐、ちくわ、油揚げ、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	にんじん、オクラ、たまねぎ、ね ぎ、しいたけ、ごぼう、コーン(冷 凍)、葉ねぎ、ひじき、赤ピーマ ン	かつお煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳	くだもの 牛乳	
15 土	鶏南蛮 天ぷら オレンジジュース	ゆでうどん、さつまいも、てんぷ ら粉、片栗粉	ちくわ、鶏もも肉、◎調製豆乳	オレンジ天然果汁、たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、にんじん、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 みりん、食塩	豆乳	せんべい	
18 火	パン わかめスープ チキンのフランク焼き スティックサラダ	コッペンパン、マヨネーズ、パン 粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、粉 チーズ、カットわかめ、◎調製豆 乳	きゅうり、にんじん、キャベツ	酢、中華だしの素、食塩	豆乳	ティラミス(以上児) タルト(未満児) 牛乳	リクエストメニュー (ちゅりっく先生)
19 水	御飯 なすのみそ汁 かれいのもみじ焼き はるさめの酢の物	○ゆでうどん、七分つき米、マヨ ネーズ、はるさめ、砂糖、○片 栗粉、○砂糖、○油	○牛乳、かれい、○豚ひき肉、 ○米みそ(淡色辛みそ)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉 チーズ、◎牛乳	なす、きゅうり、○たまねぎ、に んじん、みかん缶、○にんじん、 コーン缶、えのきたけ、○ピーマ ン、○干ししいたけ	かつお煮干だし汁、酢、し ょうゆ、酒、酒、食塩	牛乳	肉みそうどん 牛乳	
20 木	御飯 もずくのみそ汁 かじきのケチャップあえ ブロッコリーと人参のおかか和え	七分つき米、じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、か じき、木綿豆腐、もずく、ちくわ、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお 節、◎調製豆乳	ブロッコリー、にんじん、○いち ごジャム、葉ねぎ	かつお煮干だし汁、ケチャップ、 中濃ソース、しょうゆ	豆乳	いちごジャムヨーグルト 牛乳	
21 金	御飯 みそスープ 五目納豆 さつまいもスティック	七分つき米、さつまいも、砂糖、 油、ごま、米粉、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、チーズ、 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛み そ)、◎牛乳	○メロン、にんじん、こまつな、 だいこん(たくあん)、はくさい、 だいこん、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、中華だしの素	牛乳	くだもの 牛乳	
22 土	ハヤシライス 豆腐スープ みかんゼリー	七分つき米、砂糖、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、◎調製 豆乳	たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、 にんじん、チンゲンサイ、みかん 缶、マッシュルーム、えのきた け、○いちごジャム、ねぎ	ハヤシルウ、中華だしの素、食 塩	豆乳	クラッカーサンド	
24 月	御飯 キャベツのスープ マーボー豆腐 トマトの中華風サラダ	七分つき米、ごま油、砂糖、片 栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 生わかめ、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、◎調製豆乳	トマト、キャベツ、ねぎ、きゅうり、 にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、中華だしの 素、食塩	豆乳	せんべい 牛乳	
25 火	御飯 小松菜のみそ汁 さわらのごま焼き 大豆サラダ	七分つき米、マヨネーズ、○砂 糖、○焼酎、○バター、ごま	○牛乳、さわら、だいず水煮缶 詰、ツナ油漬缶、油揚げ、米み そ(淡色辛みそ)、○豆乳、◎牛 乳	こまつな、きゅうり、にんじん、も やし、コーン(冷凍)	かつお煮干だし汁、みりん、し ょうゆ	牛乳	お麩のラスク 牛乳	
26 水	冷やし中華 チンゲン菜のスープ 乳酸菌飲料	ゆで中華めん、○米、○もち 米、○三温糖、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、○牛乳、鶏ささ 身、生わかめ、○きな粉、鶏も も肉、◎牛乳	きゅうり、チンゲンサイ、コーン (冷凍)、にんじん、トマト、たま ねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、み りん、中華だしの素、食塩、○食 塩	牛乳	きな粉おにぎり 牛乳	
27 木	御飯 麩のすまし汁 さばのみそ煮 キャベツの胡麻マヨサラダ	七分つき米、じゃがいも、マヨ ネーズ、○砂糖、ごま、焼酎、砂 糖	○牛乳、さば、○卵、ちくわ、米 みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆 乳	キャベツ、えのきたけ、ほうれん 草、にんじん、コーン缶、し ょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、 しょうゆ、酒、食塩	豆乳	プリン 麦茶	
28 金	カレーライス 鶏のから揚げ フライドポテ トジュース	七分つき米、フライドポテト、じゃ がいも、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロー ス)、◎牛乳	りんご天然果汁、たまねぎ、にん じん、にんにく、しょうが	カレーウ、しょうゆ、みりん、食 塩	牛乳	くだもの 牛乳	あおぞら夏まつり
29 土	スパゲティーミートソース スープ サラダ	スパゲティー、油、砂糖、小麦 粉	豚ひき肉、◎調製豆乳	○バナナ、たまねぎ、トマト、に んじん、レタス、キャベツ、トマ トピューレ、きゅうり、えのきたけ、 にんにく	ケチャップ、ウスターソース、 酢、食塩、コンソメ	豆乳	バナナ	
31 月	御飯 タアサイのすまし汁 みそだれ豚かつ たくあんあえ	七分つき米、パン粉、小麦粉、 砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、生わか め、塩こんぶ、◎調製豆乳	○どうもろこし、きゅうり、キャ ベツ、タアサイ、だいこん(たく あん)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩、○食塩	豆乳	どうもろこし 牛乳	

今月の平均(給食+おやつ)以上児エネルギー544kcal、たんぱく質23.6g、脂質18.7g、塩分1.7g

果物は、バナナ、りんご、みかんなどの柑橘類、メロン、すいか、ぶどうの中から使用します。

都合により、献立、食材に変更がある場合があります。

