



原産地情報はこちらから

日	献立	牛乳	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	1人分 たんぱく質 脂質
1 火	麦ごはん さばの塩焼き 呉汁 いそ和え	○	牛乳,さば,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,もみのり	米,米粒麦,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,こまつな,もやし,ホールコーン	718 kcal 36.2 g 24.8 g
2 水	手作りピザ ミルファンティ マCHEDニア	○	ボンレスハム,ピザ用チーズ,牛乳,ベーコン,たまご,粉チーズ	小麦粉,強力粉,さとう,オリーブ油,炒め油,パン粉	たまねぎ,スライスミル,ホールコーン,ピーマン,にんじん,こまつな,みかん,アップル,もも,オレンジジュース	706 kcal 28.1 g 26.7 g
3 木	シーフードピラフ シェパーズパイ アーモンドサラダ	○	むきえび,あさり,いか,牛乳,調理用牛乳,豚挽き肉,大豆	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぶん,じゃがいも,小麦粉,ダイスアーモンド,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	758 kcal 31.4 g 25.8 g
4 金 ★	豚丼 野菜のみそドレッシング もちもちドーナツ	○	豚肉,牛乳,淡色辛みそ,絹とうふ,きな粉	米,米粒麦,炒め油,つきこんにゃく,さとう,サラダ油,白玉粉,小麦粉,揚げ油	たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	815 kcal 26.8 g 28.3 g
7 月	いわしのかばやき丼 七タ汁 一塩きゅうり	○	いわし,牛乳,油揚げ,とり肉,かまぼこ	米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,さとう,そうめん	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,オクラ,こまつな,きゅうり	709 kcal 29.7 g 20.5 g
8 火 ★	麦ごはん+手作りふりかけ 変りコロッケ わかめスープ もやしと小松菜の甘醬油あえ	○	牛乳,豚挽き肉,干ひじき,たまご,乾燥わかめ	米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,でんぶん	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,こまつな,もやし	769 kcal 23.1 g 25.0 g
9 水	青椒肉絲丼 たまごスープ メロン	○	豚肩肉,牛乳,とうふ,乾燥わかめ,たまご	米,米粒麦,炒め油,でんぶん,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,生しいたけ,ピーマン,にんじん,しょうが,メロン	719 kcal 28.4 g 23.4 g
10 木 ★	麦ごはん 鶏肉のねぎ塩だれ 肉じゃが ゆかりあえ	○	牛乳,とりもも肉,豚肉	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう	しょうが,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,きゅうり,ゆかり	718 kcal 29.5 g 22.7 g
11 金	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 マッシュポテト	○	きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,調理用牛乳	無塩パン,揚げ油,さとう,でんぶん,はるさめ,ごま油,じゃがいも,バター	はくさい,ながねぎ,にら,しょうが,にんじん,もやし,木耳,こまつな	766 kcal 28.6 g 28.5 g
14 月	麦ごはん たらのみそマヨネーズ焼き けんちん汁 糸寒天のレモン酢かけ	○	牛乳,たら,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,とうふ,油揚げ,糸寒天	米,米粒麦,パン粉,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,白炒りごま,さとう	たまねぎ,スライスミル,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レモン	752 kcal 37.4 g 25.5 g
15 火	冷やしかき揚げうどん ごま入り粉吹芋 冷凍みかん	○	油揚げ,大豆,むきえび,いか,たまご,牛乳	冷凍うどん,さとう,小麦粉,揚げ油,じゃがいも,白すりごま	乾しいたけ,にんじん,きゅうり,さやいんげん,たまねぎ,冷凍みかん	742 kcal 29.6 g 23.3 g
16 水	ガパオライス トムヤムクン風スープ タピオカココナッツミルク	○	とり挽き肉,高野豆腐,牛乳,とり肉,むきえび,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,さとう,タピオカパール	ピーマン,赤ピーマン,にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ,しょうが,万能ねぎ,レモン,ココナッツミルク,もも	707 kcal 29.7 g 18.4 g
17 木	わかめごはん ししゃもの二色天ぷら 豚汁 ゆずごまサラダ	○	たきこみわかめ,牛乳,ししゃも,たまご,あおのり,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,干ひじき,マゴロ・缶詰	米,米粒麦,白炒りごま,小麦粉,揚げ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,サラダ油	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,きゅうり,キャベツ,こまつな,たまねぎ,ゆず	771 kcal 31.8 g 27.1 g
18 金	キーマカレー&チキンカレー 鶏のからあげ キャベツとコーンのサラダ グレープ&アップルゼリー	○	豚挽き肉,大豆,とりもも肉,プレーンヨーグルト,プロセスチーズ,とりもも肉,牛乳	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,でんぶん,揚げ油,さとう	たまねぎ,ホールドトマト,セロリ,にんにく,しょうが,にんじん,りんご,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,グレープジュース,アップルジュース	885 kcal 31.3 g 31.4 g

★マークは国内産食材の日です。