

日にち・曜日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん <small>国内産食材の日</small>	○	サメのおろし炊き かぼちゃのみそ汁 野菜のからし酢あえ	牛乳 もうかさめ 煮干し(だし) 油揚げ わかめ みそ	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう ごま油	しょうが だいこん たまねぎ かぼちゃ こまつな キャベツ もやし	574 kcal 24.3 g 19.8 g 2.8 g
2火	なみすけドライカレー <small>地元野菜デー献立</small>	○	じゃこサラダ 小玉すいか	豚ひき肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん レーズン マッシュルーム(缶) こまつな キャベツ きゅうり 小玉すいか	626 kcal 25.5 g 18.3 g 2.0 g
3水	冷やし中華そば <small>図書コラボ給食</small>	○	じゃがいももち ミニトマト	たまご さば節(だし) 豚肩肉 牛乳 チーズ	冷凍ラーメン ごま油 ごま サラダ油 さとう すりごま じゃがいも でんぷん	きゅうり もやし にんじん 乾しいたけ ながねぎ しょうが ミニトマト	583 kcal 27.7 g 20.4 g 3.0 g
4木	麦ごはん	○	大豆入りカレーコロッケ もやしのみそ汁 キャベツの塩昆布あえ	牛乳 大豆 豚ひき肉 煮干し(だし) みそ 塩昆布	米 押し麦 サラダ油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油	にんじん たまねぎ もやし えのぎだけ こまつな キャベツ	630 kcal 21.7 g 20.3 g 2.3 g
5金	あなごちらし <small>七夕献立</small>	○	七夕汁 えだまめ	出し昆布 あなご たまご 牛乳 さば節(だし) 油揚げ 星型かまぼこ	米 米粒麦 さとう でんぷん 揚げ油 サラダ油 星型米粉マカロニ そうめん	しょうが こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ オクラ えだまめ	623 kcal 25.2 g 22.3 g 2.3 g
8月	ハヤシライス <small>*4種類のうちどれか1種類を選び セレクト給食</small>	ジョア(4種)	ロースカツ ハンバーグ 何でも千切りサラダ *どちらかを選ぶ	豚肩肉 豚骨(スープ) 生クリーム プレーンショア ストロベリーショア マスカットショア ブルーベリーショア 豚ロース肉 豚ひき肉 豆腐 ひじき	米 押し麦 サラダ油 バター 小麦粉 さとう パン粉 揚げ油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) グリーンピース(冷) だいこん キャベツ こまつな レモン	677 kcal 24.5 g 21.2 g 2.7 g
9火	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドゥチ にんじんしりしり	さば節(だし) 豚肩肉 刻みこんぶ 牛乳 しししゃも 豚骨(スープ) 豚肉 生揚げ 甘みそ ツナ(缶) たまご	米 米粒麦 サラダ油 ごま こんにゃく	にんじん 乾しいたけ だいこん こまつな もやし	555 kcal 26.2 g 20.0 g 2.7 g
10水	きなこ豆乳トースト	○	チリコンカン 小松菜のサラダ	きな粉 豆乳 牛乳 赤いんげん豆 ベーコン 豚ひき肉 とり骨(スープ)	無塩食パン さとう サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム(缶) コーン(缶) トマト(缶) ピーマン こまつな キャベツ	571 kcal 23.2 g 20.4 g 1.9 g
11木	わかめごはん	○	鮭の竜田揚げ 大根と小松菜のみそ汁 野菜のレモン酢かけ	たきこみわかめ 牛乳 生鮭 煮干し(だし) 豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま でんぷん 揚げ油 さとう サラダ油	しょうが だいこん ながねぎ こまつな キャベツ にんじん レモン	564 kcal 27.8 g 18.0 g 2.8 g
12金	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそあえ	牛乳 豚肩肉 むきえび 油揚げ とりコマ肉 豆腐 さば節(だし) のり	米 押し麦 サラダ油 はるさめ ごま油 でんぷん	乾しいたけ ゆでたけのこ ながねぎ ニラ もやし とうがん にんじん 万能ねぎ こまつな コーン(缶)	559 kcal 25.0 g 19.8 g 2.0 g
16火	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ ガーリックポテト	とりコマ肉 むきえび ソーセージ 牛乳 たまご とり骨(スープ)	米 米粒麦 サラダ油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	たまねぎ セロリー にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン トマト こまつな セロリー	595 kcal 24.6 g 18.7 g 2.3 g
17水	麦ごはん <small>土用の丑の日献立 国内産食材の日</small>	○	いわしのかば焼き 塩豚汁 蒸しとうもろこし	牛乳 いわし開き 豚肉 さば節(だし)	米 押し麦 でんぷん 揚げ油 さとう じゃがいも	にんじん かぶ しめじ ながねぎ こまつな しょうが とうもろこし	577 kcal 23.7 g 17.2 g 1.6 g
18木	キムチ炒飯	○	いかのオイル焼き ひじきスープ 白玉フルーツポンチ	豚肩肉 牛乳 いか ひじき たまご 豆腐 さば節(だし) 絹豆腐	米 米粒麦 サラダ油 ごま でんぷん 白玉粉 さとう	にんじん キムチ ピーマン ほうれんそう みかん(缶) パイナップル(缶)	622 kcal 26.6 g 18.1 g

