

日曜	献立名	あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	エネルギー (Kcal)		
		おもに体をつくる もとなるもの	おもに体の調子を整える もとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	たんぱく質 (g)		
					脂質 (%)		
					幼稚園	小学校	中学校
1水	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく むぎみそ あかみそ さんま とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし きゅうり	こめ さといも こんにやく でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	548	621	741
	こんさいとんじる				19.8	22.4	26.0
	さんまのかばやき				19.1	21.3	24.5
	もやしときゅうりのサラダ						
2木	コッペパン 牛乳	牛乳 ロースハム たまご すりみ たこ かつおぶし あおのり	トマト セロリ だいこん きゅうり キャベツ ねぎ べにしょうが ミカンジュース	パン こむぎこ あぶらアーモンド	527	652	789
	トマトスープ				22.8	27.3	32.9
	おこのみてん				20.6	23.9	28.3
	せんぎりサラダ						
	ミカンジュース						
3金	ごはん 牛乳	牛乳 えび かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ えだまめ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド	526	601	708
	えびたまどんぶり				20.0	22.1	25.8
	ナッツごぼう				15.4	16.6	18.9
	おひたし						
6月	コッペパン 牛乳	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり ピーマン コーン キャベツ もも パイン	パン じゃがいも あぶら あんじん	401	511	629
	ボトフ				17.1	20.7	24.8
	コールスローサラダ				12.0	14.1	15.9
	フルーツあんじん						
7火	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ だいず ぶたにく こにぼし あおのり	きゅうり しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい しょうが	こめ ひやむぎ さとう ごま	508	572	681
	ひやしそうめん				21.9	24.6	28.9
	ぶたキムチ				11.9	12.4	13.7
	ごまあじいりこ						
8水	なめし 牛乳	牛乳 ぶたにく あげ ささみ いか しろみそ	もやし にんじん ねぎ レモン はくさい きゅうり ゆず	こめ しらたまだんご でんぷん あぶら さとう ごま	549	628	748
	しらたまじる				26.4	30.0	35.6
	ささみのレモンに				14.5	15.6	17.6
	ゆずみそあえ						
9木	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく なまクリーム くきわかめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす さやいんげん にんじん にんにく ミカンジュース	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	573	644	756
	なつやさいカレー				17.8	19.9	23.0
	くきわかめのサラダ				16.8	18.5	20.8
	ふくじんづけ						
	ミカンジュース						
10金	ごはん 牛乳	牛乳 とうふ からあげ わかめ とりにく あかみそ むぎみそ	にんじん しいたけ えだまめ きゅうり なす たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう	497	565	668
	そばろどんぶり				21.8	24.7	28.5
	みそしる				13.3	14.5	16.1
	あっさりポテトサラダ						
13月	げんりょうコッペパン 牛乳	牛乳 ぎゅうにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レモン えだまめ	パン スパゲティ さとう	535	621	779
	ミートスパゲティ				24.1	27.9	33.8
	レモンふうみづけ				15.8	17.5	20.6
	えだまめ						
14火	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく はなかつお いか さけ	きくらげ たまねぎ にんじん きょうねぎ たけのこ はくさい キャベツ たくあん ピーマン しょうが	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	541	606	723
	マーボーはるさめ				28.7	30.9	36.9
	さけのしおこうじやき				14.4	15.2	17.0
	そくせきづけ						
15水	ひつまぶし 牛乳	牛乳 うなぎ あなご とうふ わかめ えび こにぼし チーズ かつおぶし たまご	えのき ねぎ はなざりだいこん にんじん ピーマン コーン	こめ さとう やきふ こむぎこ あぶら さつまいも	595	679	807
	すましじる				25.7	29.1	34.5
	かきあげ				21.6	24.2	27.8
	はりはりづけ						
16木	バターパン 牛乳	牛乳 たまご ぶたにく やきぶた まぐろ ベーコン	たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン たまねぎ ねぎ セロリ	パン さとう むえんバター はるさめ じゃがいも あぶら マーガリン	584	622	681
	はるさめスープ				24.4	26.0	28.8
	ジャーマンポテト				24.0	26.1	29.6
	ツナサラダ						
	ミカンジュース						

- ※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。
- ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
- ※ 今月の砥部町産は、ほしいたけ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそうです。