

日曜	献立名	あかの食品	みどりの食品	さいの食品	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 火	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく たまご さば あかみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶ	536	594	707
	おやこどんぶり				25.5	27.3	32.3
	さかなのみそやき				17.7	18.3	20.9
	あまずづけ						
2 水	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく ぶたにく むぎみそ	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	こめ さといも でんぶ あぶら いとこんにやく	515	586	694
	ぶたじる				21.6	24.5	28.5
	わかどりのからあげ				14.1	15.0	16.8
	おひたし						
3 木	コッペパン 牛乳	牛乳 ロースハム たまご	きゅうり にんじん ほししいたけ レモン ごぼう ミントマト オレンジジュース	パン ちゅうかめん さとう でんぶ あぶらアーモンド	516	588	726
	れいめん				17.9	20.2	24.7
	ナッツごぼう				17.7	19.9	23.5
	ミニトマト						
	ジュース						
4 金	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく ちくわ こおなごちりめん むぎみそ はなかつお	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ だいこん ななのおれうめ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	474	533	629
	じゃがいものそぼろに				16.9	18.6	21.5
	こおなごちりめん				10.4	10.8	11.7
	うめずあえ						
7 月	コッペパン 牛乳	牛乳 バーコン なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ にら もやし しめじ キャベツ きゅうり あまなつ オレンジジュース	パン じゃがいも あぶら さとう	461	583	716
	ポタージュ				18.3	22.3	26.7
	にらたま				19.4	22.7	26.7
	フレンチサラダ						
8 火	ごはん 牛乳	牛乳 なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ビーマン コーン ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	692	793	950
	ポークカレー				23.8	27.0	31.9
	コールスローサラダ				26.0	29.5	34.5
	ふくじんづけ						
9 水	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく あかみそ とりにく	なす さやいんげん たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり なし	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	470	530	624
	マーボーなす				16.7	18.6	21.2
	もやしときゅうりのサラダ				11.8	12.5	13.6
	なし						
10 木	ごはん 牛乳	牛乳 なた あぶらあげ だいず すりみ ぎゅうにく ちりめん たまご スキムミルク	えのきだけ ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	こめ ふしめん いりごま こむぎこ あぶらアーモンド あおじそドレッシング	525	594	705
	ふしめんじる				19.6	21.9	25.4
	つくねあげ				16.6	18.0	20.7
	せんざりサラダ						
11 金	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく たまご こうやどうふ さけ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ きゅうり だいこん	こめ いとこんにやく さとう あぶら ごまあぶら	532	596	706
	いとこんにやくのたまごとし				28.3	30.4	36.0
	さけのしおこうじやき				15.3	16.3	18.5
	きゅうりとだいこんのピリからづけ						
14 月	コッペパン 牛乳	牛乳 たまご ぶたにく やきぶた だいず	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ セロリ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン りょくとうはるさめ あぶら さとう	465	586	721
	はるさめスープ				24.7	29.7	36.0
	チリコンカン				17.3	20.1	23.5
	レモンサラダ						
15 火	むぎごはん 牛乳	牛乳 たい むぎみそ こにぼし あおのり	きゅうり ねぎ なす パプリカ だいこん えだまめ レモン	こめ はだかむぎ こんにやく あぶらアーモンド さとう	466	525	623
	いよさつま				15.9	17.5	19.9
	なすのあげびたし				16.4	17.9	20.4
	ナッツいりこ						
16 水	ごはん 牛乳	牛乳 すりみ ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぶ あぶら さとう いりごま	530	600	716
	つみれじる				23.0	25.8	30.2
	ぶたにくのかりんあげ				15.7	17.1	19.4
	ごまあえ						
17 木	コッペパン 牛乳	牛乳 たまご とうふ とりにくのガーリックやき もやしのサラダ ジュース	たまねぎ ねぎ にんにく パセリ もやし こまつな オレンジジュース	パン でんぶ パンこ バター あぶら くるごま	502	620	756
	かきたまじる				24.8	29.8	35.9
	とりにくのガーリックやき				19.2	22.3	26.3
	もやしのサラダ						
	ジュース						
18 金	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく たちうお はなかつお	かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ たくあん	こめ あぶら さとう でんぶ いりごま	604	688	825
	かぼちゃのカレーに				21.3	24.0	28.0
	さかなのたつたあげ				21.0	23.4	27.2
	そくせきづけ						
24 木	ごはん 牛乳	牛乳 とうふ わかめ むぎみそ あぶらあげ さんま あかみそ	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも でんぶ あぶら さとう	537	608	724
	みそしる				19.1	21.4	24.7
	さんまのかばやき				18.9	20.9	24.1
	すだちふうみづけ						
25 金	くりごはん 牛乳	牛乳 とりにく あつあげ こんぶ ひらてん だいず ちりめん いか	にんじん きゅうり キャベツ	こめ くり さといも こんにやく しらたまだんご さとう あぶら こむぎこ でんぶ ふんとう ゼリー	508	573	679
	いもたき				21.0	23.9	27.6
	だいずかりんとう				11.9	12.4	13.4
	すもの						
	おつきみゼリー						
28 月	コッペパン 牛乳	牛乳 とりにく こなチーズ ロースハム たまご	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ ほうれんそう レタス きゅうり パセリ モモ パイナップル みかん	パン マカロニ じゃがいも あぶら レモンゼリー	560	652	816
	クリームに				23.6	26.7	32.7
	ミモザサラダ				21.0	23.6	27.9
	フルーツレモンゼリー						
29 火	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ ぎゅうにく たまご チーズ ゆかりあえ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キムチ キャベツ ゆかり レモン	こめ さといも でんぶ あぶら パンこ	518	586	698
	けんちんじる				23.8	27.0	31.7
	キムチチーズバーグ				16.2	17.6	20.2
	ゆかりあえ						
30 水	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ さば あかみそ しろみそ くきわかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ビーマン しめじ キャベツ きゅうり コーン	こめ うどん さとう マヨネーズ いりごま あぶら ごまあぶら	624	702	816
	きつねうどん				26.0	28.4	31.3
	さばのみそマヨネーズやき				26.0	28.2	31.2
	くきわかめのサラダ						

※ 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、たまねぎ、ほうれん草、なす、七折梅です。