

日 曜	献立名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	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 木	げんりようこっぺパン 牛乳	牛乳 ぶたにく やきぶた えび	たけのこ しいたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ きょうねぎ しょうが きゅうり もやし	パン ワンタン はるさめ ごまあぶら さつまいも あぶら ごま さとう みずあめ	571	661	826
	ワンダンスープ				19.2	22.0	26.7
	かふうあえ				19.9	22.1	26.5
	だいがくいも						
2 金	ごはん 牛乳	牛乳 かまぼこ こにぼし ぶたにく あかみそ あおのり	ほうれんそう しいたけ えのき ねぎ にんにく しょうが だいこん えだまめ レモン	こめ そうめん さとう はるさめ ごまあぶらアーモンド	509	577	681
	にゅうめん				20.1	22.7	26.5
	マーボーだいこん				13.1	13.9	15.4
	ナッツいりこ						
5 月	げんりようこっぺパン 牛乳	牛乳 ぎゅうにく チーズ たい かいそうミックス ちりめん	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし レモン	パン スパゲティ さとう ごま でんぶん あぶら	630	674	812
	ミートスパゲティ				31.9	34.0	40.5
	さかなのマリネ				21.8	23.1	26.9
	かいそうサラダ						
6 火	すしめし 牛乳	牛乳 ツナ チキンウインナー かまぼこ のり とうふ みかん	きゅうり えのき みつば みかん	こめ さとう マヨネーズ やきふ	506	565	661
	あかだし				19.6	21.9	25.2
	てまきのぐ				13.1	14.2	15.8
	みかん						
8 木	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ロースハム	たけのこ しいたけ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ななれうめ にんにく きゅうり レモン	こめ じゃがいも マヨネーズ	515	584	692
	さわにわん				19.3	21.6	24.9
	ぶたにくのばいにくやき				17.0	18.5	21.2
	ポテトサラダ						
9 金	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく ひらてん うずらたまご こにぼし のいそかあげ わふうサラダ	だいこん こまつな コーン	こめ じゃがいも こんにやく こむぎこ あぶら さとう	517	585	696
	おでん				23.3	26.3	30.9
	こにぼしのいそかあげ				14.0	15.2	17.0
	わふうサラダ						
13 火	げんりようごはん 牛乳	牛乳 とりにく わかめ かまぼこ たまご しろみそ	にんじん ねぎ パセリ ほうれんそう もやし	こめ うどん あぶら こむぎこ アーモンド	539	609	728
	わかめうどん				24.2	27.6	32.1
	わかどりのごみあげ				16.6	18.1	20.5
	アーモンドあえ						
14 水	ごはん 牛乳	牛乳 あつあげ むぎみそ あかみそ ししゃも	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし	こめ じゃがいも でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	505	599	700
	ほうれんそうのみそしる				17.7	22.7	24.9
	ししゃものなんばんづけ				15.1	18.4	19.9
	にんじんのごまあえ						
15 木	げんりようこっぺパン 牛乳	牛乳 ベーコン なまぐりむ	しめじ えのき マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり もも パイン みかん	パン じゃがいも ごまドレッシング アーモンド もち	501	580	727
	きのこシチュー				17.5	19.9	24.0
	せんぎりサラダ				17.5	19.4	22.7
	フルーツ白玉						
16 金	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご とりにく ちりめん きゅうりもみ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい たけのこ ピーマン しょうが きゅうり にんにく	こめ ごまあぶら でんぶん さとう ごま	524	594	707
	ちゅうかどんぶり				29.2	33.4	39.7
	とりにくのピリカラやき				15.1	16.5	18.5
	きゅうりもみ						
19 月	げんりようこっぺパン 牛乳	牛乳 ぶたにく いか あおのり えび たまご もやしのサラダ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	パン あぶら ごま ちゅうかめん こむぎこ でんぶん さとう	537	625	779
	やきそば				31.3	35.8	43.7
	エビチリソース				19.0	21.2	25.1
	もやしのサラダ						
20 火	ごはん 牛乳	牛乳 だいず とりにく ちくわ あぶらあげ さけ こんぶ わかめ	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり ゆず レモン	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら	555	631	753
	だいずのごもくじ				27.6	31.7	37.5
	さけのレモンあえ				16.8	18.5	21.0
	ゆずふうみづけ						
21 水	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ	こめ フレンチドレッシング	528	599	712
	ドライカレー				20.0	22.2	26.1
	コールスローサラダ				17.0	18.7	21.3
	ふくじんづけ						
22 木	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ かんそうなつとう あかみそ ツナ ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも でんぶん マヨネーズ あぶら さとう ツイストマカロニ	516	583	695
	けんちんじる				18.2	20.4	23.4
	なつとうみそ				16.8	18.3	20.8
	マカロニサラダ						
23 金	ごはん 牛乳	牛乳 とうふ ぎゅうにく あかみそ ロースハム	えだまめ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ きょうねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん アーモンド ごま ごまあぶら	583	661	792
	マーボー豆腐				22.0	24.7	28.8
	ナッツごぼう				19.5	21.8	25.0
	ナムル						
26 月	こっぺパン 牛乳	牛乳 とりにく たまご ベーコン ヨーグルト なまぐりむ	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい みかん もも パイン	パン でんぶん フレンチポテト あぶら マーガリン	447	568	699
	とりだんごスープ				20.3	24.4	29.2
	ジャーマンポテト				16.2	18.7	21.7
	ヨーグルトあえ						
27 火	ごはん 牛乳	牛乳 ぶたにく あげ たまご ちくわ あおのり ナチュラルチーズ スキムミルク	もやし にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	こめ もち こむぎこ あぶら さとう	532	604	718
	しらたまじろ				19.6	22.1	25.7
	ちくわのいそべあげ				15.1	16.2	18.7
	あまずづけ						
28 水	ごはん 牛乳	牛乳 とりにく とうふ からあげ わかめ あかみそ むぎみそ いか しろみそ	にんじん しいたけ えだまめ はくさい たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり ゆず	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	496	562	664
	みそしる				22.6	25.8	29.8
	そぼろどんぶり				12.7	13.8	15.2
	ゆずみそあえ						
29 木	こっぺパン 牛乳	牛乳 やきぶた あかみそ むぎみそ ぶたにく	もやし ねぎ たけのこ にんにく ながねぎ しょうが レタス きゅうり にんじん ねぎ ななれうめ レモン	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ゼリー ナタデココ	465	589	722
	みそラーメン				20.3	24.6	29.5
	しゃぶしゃぶサラダ				15.0	17.4	20.0
	ミックスぶどうゼリー						
30 金	ごはん 牛乳	牛乳 ぎゅうにく ロースハム こにぼし あおのり たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり きくらげ もやし	こめ じゃがいも いとこんにやく あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	542	615	731
	にくじゃが				21.2	23.9	27.8
	ごまあじりりこ				14.2	15.2	17.0
	ぼんさんすう						

※ 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、ほうれん草、キャベツ、ななれうめ、みかんです。