



| 日付 曜日 | 献立名 | 主 要 関 与 材 料 名 体の調子を整える基になる | | | | | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 | 塩分相当 |
|-----------|----------------|-------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------|------------------|-----------------------|------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 (木) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 767 | 2.5 |
| | 豚入り野菜炒め | ぶたにく きんしたまご | | にんじん にら | キャベツ | はるさめ | ごまあぶら あぶら | | |
| | じゃがいもそぼろ煮 | とりにく | | にんじん | しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース | じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | 31.2 | |
| | ごまめ | | にぼし | | | さとう | | | |
| 2 (金) | たけのこごはん | とりにく あぶらあげ | | にんじん さやいんげん | たけのこ しいたけ | こめ さとう | あぶら | 760 | 4.4 |
| | みそ豚 | ぶたにく みそ | | | しょうが | さとう | | | |
| | 野菜のみみ漬け | | | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | | | |
| | すまし汁 | とうふ かまぼこ | | ほうれんそう ねぎ | たまねぎ | | | 34.0 | |
| | かしわもち 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | かしわもち | | | |
| 7 (水) | チキンカレー(爰ごはん) | とりにく | スキムミルク | にんじん | たまねぎ グリーンピース にんにく すりおろしりんご | こめ むぎ じゃがいも | あぶら | 754 | 2.5 |
| | ごまドレッシングサラダ | | | ほうれんそう | キャベツ とうもろこし | さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 27.1 | |
| 8 (木) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 800 | 2.5 |
| | 春巻き | はるまき | | | | | あぶら | | |
| | もやしのだんご和え | | | | もやし きゅうり | さとう | | 23.9 | |
| | 五目スープ | ぶたにく ミートボール | | にんじん | はくさい たまねぎ きくらげ | | あぶら | | |
| 9 (金) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 793 | 4.3 |
| | いわしのみぞれ煮 | いわしのみぞれに | | | | | | | |
| | 切干大根の煮物 | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | きりぼしだいこん | さとう | | 31.2 | |
| | 五島うどん | とりにく かまぼこ | わかめ | ねぎ | はくさい たまねぎ しいたけ | ごとうとうどん | | | |
| 12 (月) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 772 | 3.0 |
| | さばのごまみそ焼き | さば みそ | | | | さとう | ごま | | |
| | ブロッコリーと豆のサラダ | だいず | | ブロッコリー | キャベツ | さとう | あぶら | 34.4 | |
| | 鶏ごぼろ汁 | とりにく あつあげ | | ねぎ | ごぼう しいたけ こんにゃく | | | | |
| 13 (火) | コッペパン 牛乳 棒チーズ | | ぎゅうにゅう チーズ | | | コッペパン | | 782 | 3.1 |
| | スパゲッティミートソース | ぶたにく | | にんじん トマト(かん) | たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム | スパゲッティ | あぶら | 31.3 | |
| | 海藻サラダ | | かいそうミックス | | きゅうり とうもろこし | さとう | あぶら | | |
| 14 (水) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 709 | 2.5 |
| | ちくわのカレー揚げ | ちくわ | | | | こむぎこ | あぶら | | |
| | 野菜のおかか炒め | ぶたにく かつおぶし | | こまつな にんじん | キャベツ | | ごまあぶら | 27.5 | |
| | 新たまねぎのみそ汁 | なまあげ みそ | | ねぎ | たまねぎ | じゃがいも | | | |
| 15 (木) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 863 | 2.8 |
| | 鶏肉とレバーの揚げ煮 | レバーたつあげ とりにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しょうが | さとう | あぶら ごま ごまあぶら | | |
| | もやしのアーモンド和え | | | にんじん | もやし きゅうり | さとう | アーモンド | 34.6 | |
| | かきたま汁 | たまご とうふ かまぼこ | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | でんぷん | | | |
| 16 (金) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | 772 | 2.5 |
| | スタミナ納豆 | なっとう ぶたにく | | ねぎ | しょうが | さとう | あぶら | | |
| | 和風サラダ | | わかめ | | キャベツ きゅうり | さとう | あぶら | 32.1 | |
| | 筑前煮 | とりにく さつまあげ | | にんじん さやいんげん | れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ | じゃがいも さとう | あぶら | | |
| 19 (月) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 778 | 2.6 |
| | きびなごのから揚げ | | きびなご | | | しょうが | でんぷん | あぶら | |
| | 春雨の酢の物 | | | | きゅうり もやし | はるさめ さとう | ごまあぶら | 29.6 | |
| | じゃがいも肉団子の煮物 | つくね | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく | じゃがいも さとう | あぶら | | |
| 20 (火) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 768 | 3.2 |
| | 干草焼き | ちくさやき | | | | | | | |
| | 大豆の燗煮 | だいず ぶたにく さつまあげ | ひじき | にんじん さやいんげん | こんにゃく | さとう | あぶら | 31.0 | |
| | 白玉汁 | とりにく かまぼこ | | にんじん | はくさい しいたけ | しらたまもち | | | |
| 21 (水) | ナン 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ナン | | 839 | 2.6 |
| | キーマカレー | ぎゅうにく ぶたにく | スキムミルク | にんじん | たまねぎ にんにく | ひよこまめ | あぶら | | |
| | かぼちゃコロック | | | かぼちゃコロック | | | あぶら | 32.5 | |
| | マカロニサラダ(マヨネーズ) | | | | きゅうり キャベツ | マカロニ | ノンエッグマヨネーズ | | |
| 22 (木) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ むぎ | | 738 | 3.0 |
| | 焼き肉 | ぶたにく みそ | | ビーマン | たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく すりおろしりんご | さとう | ごま あぶら | | |
| | みそけんちん汁 | とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう | じゃがいも | | 30.3 | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 23 (金) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 814 | 2.4 |
| | 鶏肉のハニーマスタード焼き | とりにく | | | にんにく | はちみつ | | 31.2 | |
| | きゅうりのレモン和え | | | | きゅうり レモンかじゅう | さとう | | | |
| | クラムチャウダー | あさり ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ | じゃがいも こむぎこ | マーガリン あぶら | | |
| 26 (月) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 792 | 2.4 |
| | ミンチカツ | ミンチカツ | | | | | あぶら | | |
| | 小松菜のじゃこ炒め | | ちりめん | こまつな | キャベツ | | あぶら | 28.4 | |
| | 豚汁 | ぶたにく あつあげ みそ | | にんじん | たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぶかねぎ | じゃがいも | | | |
| 27 (火) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 784 | 2.4 |
| | チキン南蛮 | とりにく | | | | さとう でんぷん | あぶら | | |
| | ごまネーサラダ(マヨネーズ) | | | | キャベツ とうもろこし もやし | さとう | ごま ノンエッグマヨネーズ | 31.3 | |
| | 沢庵焼 | ぶたにく | | にんじん | たけのこ たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ しいたけ | | あぶら | | |
| 28 (水) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 746 | 2.1 |
| | チャーシュー豆腐 | なまあげ ごりどうふ ぶたにく あかみそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく | さとう でんぷん | あぶら | | |
| | ハンサンスウ | ハム | | にんじん | きゅうり もやし | はるさめ さとう | ごまあぶら | 31.2 | |
| 29 (木) | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 763 | 2.5 |
| | ハンバーグのケチャップソース | ハンバーグ | | | | さとう | | | |
| | ほうれん草のサラダ | | | ほうれんそう | キャベツ とうもろこし | さとう | ごま ごまあぶら | 29.1 | |
| | 白いんげん豆のスープ | とりにく ベーコン | | にんじん | たまねぎ はくさい | しろいんげん | あぶら | | |
| 30 (金) | 親子丼(爰ごはん) | たまご とりにく かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら | 846 | 2.7 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 蒲上ぞぼろ | ぶたにく さつまあげ | | にんじん さやいんげん | もやし いとごんにゃく ごぼう | さとう | あぶら | 33.7 | |
| | フルーツ白玉 | | | | みかん(かん) パイン(かん) | しらたまもち カクテルゼリー | | | |



☆今月のふるさと五島の食材☆
 米 豚肉 牛肉 生揚げ 豆腐 さつま揚げ たまご 五島うどん こんにゃく じゃがいも
 たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー 葉ねぎ

毎月15日は、給食費の口座振替日です。
 通帳残高の確認をお願いします。
 食材の納品状況では、献立が変わることが
 ございます。ご了承ください。