

日	曜	献立名	献立名		献立名	献立名	献立名	I材 - kcal	たんぱく質 - g	
			主食・パンにつけるもの	牛乳						主菜・副菜
1	木	ごはん	ごはん	MILK	あつあげのみそいため ポークしゅーまい(2こ) からしあえ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ショウガ	米 あぶら かたくり さとう こむぎこ	624 754	29.6 35.2
2	金	なめし	なめし	MILK	さつまじる いわしのかぼすみそに のりすあえ こくとうふくまめ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いわし みそ のり ツナ だいす	にんじん まいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ ショウガ かぼす	米 さつまいも あぶら さとう こむぎこ	608 741	26.7 31.9
5	月	ごはん	ごはん	MILK	チキンハヤシシチュー オムレツ レタスサラダ	牛乳 とりにく たまご	にんじん たまねぎ ニンニク マッシュルーム トマト レタス キャベツ パプリカ コーン	米 こむぎこ オリーブゆ さとう イタリアンドレッシング	633 774	26.9 32.4
6	火	ひじきごはん	ひじきごはん	MILK	さばのおしおこうじやき だいこんサラダ オレンジゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき さば ささみ カツオブシ	にんじん えだまめ だいこん きゅうり こまつな オレンジ	米 さとう あぶら わふうドレッシング	661 787	26.9 31.7
7	水	こどもパン	こどもパン	MILK	にくだんごのスープ カレーポテトコロッケ チーズ入りサラダ	牛乳 にくだんご ぶたにく ハム チーズ	にんじん はくさい たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	603 772	22.2 27.2
8	木	ごはん	ごはん	MILK	わかめスープ ぶたキムチ はるまき	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく みそ とりにく	にんじん もやし こねぎ はくさいキムチ りんご(キムチ) たまねぎ ニラ	米 こまあぶら さとう かたくりこ こま こむぎこ はるさめ こめこ あぶら	655 823	26.1 31.5
9	金	じごなうどん	じごなうどん	MILK	ごもくうどんじる かぼちゃむしパン こまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると かまぼこ みそ とうにゅう あずき	にんじん 炒り卵 みつば ながねぎ かぼちゃ はくさい こまつな	うどん あぶら ケーキミックス さとう ごま	622 748	24.8 29.8
13	火	ミックスピラフ	ミックスピラフ	MILK	ハートのハンバーグ ブロックリーツナサラダ <small>こめこのクレープチョコ(長若小リエスト)</small>	牛乳 とりにく ウィナー ぶたにく ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ トマト ブロックリー キャベツ	米 あぶら オリーブゆ こめこ さとう ノンエッグマヨネーズ	666 814	24.5 30.9
14	水	ツイストパン	ツイストパン	MILK	ハートマカロニの豆乳スープ ホキのトマトソースがけ ほうれん草ソテー	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ ホキ ベーコン	にんじん 玉ねぎ 白菜 トマト ほうれん草 コーン	パン 油 オリーブ油 片栗粉 さとう	610 766	24.5 29.8
15	木	ごはん	ごはん	MILK	なめこのみそ汁 鶏肉のみそパン粉焼き そぼろきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん なめこ 長ねぎ ショウガ れんこん こんにゃく ビーマン	米 さとう 油 パン粉 ごま油	618 750	30.2 35.5
16	金	ちゅうかめん	ちゅうかめん	MILK	塩ラーメン汁(うすらの玉子入り) キャラメルポテト こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 うすらの玉子 ささみ わかめ	にんじん キャベツ 長ねぎ メンマ ココナツカ こんにゃく きゅうり	ちゅうかめん 油 ごま油 さつまいも マーガリン キャラメルシュガー さとう 中華ドレッシング	656 795	25.2 30.0
19	月	麦ごはん	麦ごはん	MILK	チキンカレー いかと春雨のサラダ 青りんご風ゼリー	牛乳 鶏肉 いか	にんじん 玉ねぎ ココナツカ トマト キャベツ りんご	米 大麦 じゃが芋 油 春雨 さとう ごま油 ごま	664 807	24.4 29.6
20	火	ごはん ふりかけ(おかか)	ごはん	MILK	玉ねぎのみそ汁 手作りヒレカツ バックソース コールスローサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ハム カツオブシ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ キャベツ コーン	米 小麦粉 パン粉 油 コーンドレッシング ノンエッグマヨネーズ	613 756	24.2 29.3
21	水	米粉入り食パン あんマーガリン	米粉入り食パン あんマーガリン	MILK	和風スパゲッティ ごぼうサラダ テコボン	牛乳 鶏肉 ツナ あずき 乳製品(マーガリン)	にんじん 玉ねぎ しめじ ニンニク しゃくし菜漬け ごぼう キャベツ コーン テコボン	パン スパゲッティ オリーブ油 さとう マーガリン	610 763	24.4 30.6
22	金	ごはん	ごはん	MILK	にくじゃが かまぼこのこめこてんぷら(2まい) いそのかあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ちりめんじゃこ のり	にんじん 玉ねぎ いんげん しらたき こまつな もやし はくさい	米 じゃがいも さとう あぶら こめこ ごま	638 ---	26.8 ---
26	月	五目ずし	五目ずし	MILK	とびうおフライ 菜の花和え 米粉のカップケーキ(いちご)	牛乳 鶏肉 油揚げ とびうお カツオブシ	にんじん れんこん いんげん なのはな きゃべつ いちご	米 さとう 油 小麦粉 パン粉	639 758	25.0 29.5
27	火	ごはん	ごはん	MILK	豆腐の中華煮 ねぎみそ包子(2こ) ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 白菜 竹の子 炒り卵 ココナツカ 長ねぎ もやし チンゲンサイ	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 ごま	616 742	28.7 34.1
28	水	ココア揚げパン	ココア揚げパン	MILK	ポトフ風スープ トマトソース肉団子(3こ) カリフラワーのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ セロリ トマト カリフラワー ほうれん草 コーン	パン じゃが芋 オリーブ油 ミルクココア 和風ドレッシング	602 784	25.1 30.9
29	木	長若小学校リエストメニュー わかめごはん	わかめごはん	MILK	わんたんスープ チーズはんぺんフライ バックソース スタミナサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ はんぺん たまご 豚肉 わかめ	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ ショウガ レタス キャベツ きゅうり	米 わんたん ごま油 小麦粉 パン粉 やまいも さとう	640 744	26.0 30.0

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



\*29日(木)は長若小学校のリエストメニューです。チョコクレープは、栄養価や調理作業等の都合により、13日(火)の給食にいたします。よろしくお祈いします。

