

| 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 かたくりこ 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(長若小リクエスト)</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 ココナツヨカ 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 ココナツヨカ 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 ココナツヨカ 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 | 長若小学校リクエストメニュー 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)は長若小学校のリク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。よろしくお願いいたします。

