

日	曜	献立名	献立名		献立名	献立名	献立名	I材料 - kcal	たんぱく質 g
			主食・パンにつけるもの	牛乳					
1	木	ごはん		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	29.6
2	金	なめし		さつまじる いわしのかほすみそに 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 だいず	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	26.7
5	月	ごはん		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	26.9
6	火	ひじきごはん		さばのおしこうじやき 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	26.9
7	水	こどもパン		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	774	32.4
8	木	ごはん		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	26.1
9	金	じごなうどん		ごもくうどんじる かぼちゃむしパン ごまあえ	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 炒りタケノコ 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	24.8
13	火	ミックスピラフ		ハートのハンバーグ ブロックリーツナサラダ こめこのクラブチョコ(長若小リクエスト)	牛乳 とりにく ウィンナー 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	748	29.8
14	水	ツイストパン		ハートマカロニの豆乳スープ ホキのトマトソースかけ 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	666	24.5
15	木	ごはん		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	814	30.9
16	金	ちゅうかめん		塩ラーメン汁(うずらの玉子入り) キャラメルポテト こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 うずらの玉子 ささみ わかめ	にんじん キャベツ 長ねぎ メンマ コシカブ 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	610	24.5
19	月	麦ごはん		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 コンカブカブ トマト キャベツ りんご	米 小麦粉 じゃが芋 油 春雨 さとう ごま油 ごま	795	30.0
20	火	ごはん ふりかけ(おかか)		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	24.2
21	水	米粉入り食パン あんマーガリン		和風スパゲッティ ごぼうサラダ デコボン	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 デコボン	パン スパゲッティ オリーブ油 さとう マーガリン	610	24.4
22	金	ごはん		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	756	29.3
26	月	五目ずし		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 キャベツ いちご	米 さとう 油 小麦粉 パン粉	638	26.8
27	火	ごはん		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 炒りタケノコ コンカブカブ 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	639	25.0
28	水	ココア揚げパン		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 セロリー 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	742	34.1
29	木	長若小学校リクエストメニュー わかめごはん		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	616	28.7

*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、栄養師や調理作業等の都合により、13日(火)の給食にいたします。よろしくお願いします。

