



日	曜	こんだてめい		熱や力のもとに なる食品	血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	I初 + kcal	たんぱ くしつ g	
		しゅしよく	牛乳						
2	月	ごはん	MILK	ぶたにくとだいこんのもの さばのみそに ごまあえ	ごはん さといも じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶたにく さば みそ	だいこん ながねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ	750 877	27.7 30.9
3	火	チャーハン	MILK	シャンハイパオズ 2コ こまつなのナムル フルーツあんじん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら フルーツあんじん	牛乳 ぶたにく なると シャンハイパオズ	にんじん たまねぎ ながねぎ グリンピース こまつな もやし きゅうり	686 819	24.8 28.8
4	水	くろパン 7/12(水)フランク提 供不可の代替	MILK	マカロニスープ ツナサラダ ミートボールのグチャップ あえ 3コ ミルクロールケーキ	くろパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ ミルクロールケーキ	牛乳 とりにく ミートボール ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	666 838	24.6 30.3
5	木	ごはん	MILK	じゃがいものそばろに さいのくになっとう たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ごま	牛乳 ぶたにく なっとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいこん ほうれんそう キャベツ	658 815	24.4 29.6
6	金	じこなうどん	MILK	カレーうどんつけしる チーズはんぺんフライ からしあえ	じこなうどん あぶら	牛乳 ぶたにく なると チーズはんぺんフライ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな もやし ほうれんそう キャベツ	700 845	28.8 33.9
9	月	体育の日							
10	火	ごはん ふりかけ	MILK	とうふとわかめのみそしる まぐろのたつたあげ こまつなあえ ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら ごまあぶら ブルーベリーゼリー	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ まぐろ みそ	ながねぎ こまつな キャベツ コーン	647 784	29.1 35.2
11	水	ソフト フランスパン くろまめきなこクリーム	MILK	スパゲティミートソース やきフランク グリーンサラダ	ソフトフランスパン くろまめきなこクリーム スパゲティ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく フランク	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり キャベツ	715 923	27.5 33.9
12	木	ごはん	MILK	にくどうふ あじフリッター 2コ だいこんとじゃこのサラダ	ごはん さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ あじフリッター わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん ながねぎ しらたき だいこん きゅうり	721 832	26.9 30.1
13	金	ごはん	MILK	じゃがいものみそしる てりやきとうふハンバーグ わふうサラダ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ドレッシング	牛乳 あつあげ みそ とうふハンバーグ わかめ とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり	624 773	25.2 30.8
16	月	ごはん ふりかけ	MILK	だいこんのみそしる さかなのなんばんづけ ごぼうサラダ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 あぶらあげ みそ さば ツナ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう きゅうり	702 863	26.7 32.2
17	火	しめじごはん	MILK	かきたまじる さけのしおやき そくせきづけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご さけ	しめじ にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ だいこん	616 759	34.8 42.9
18	水	セサミバーンス	MILK	クリームシチュー メンチカツ パックソース せんぎりキャベツ スライスチーズ	セサミバーンス じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく チーズ メンチカツ	にんじん たまねぎ キャベツ	736 882	29.9 34.7
19	木	ごはん	MILK	ひじきのものに とりにくのてりやき みずなとだいこんのあえもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん しいたけ えだまめ だいこん みずな コーン レタス	686 820	27.6 31.6
20	金	ちゅうかめん	MILK	ごまみそラーメンつけしる もちごめつきにくだんご 2コ もやしのちゅうかサラダ ぶどうゼリー	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら もちごめ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく にくだんご とりにく	にんじん たまねぎ いら もやし ながねぎ こまつな ほうれんそう	798 840	32.7 35.1
23	月	ごはん	MILK	チキンカレー かいそうサラダ げんきヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく ツナ かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	732 882	24.2 28.3
24	火	ちゃめし	MILK	かぼちゃひきにくフライ スタミナサラダ アセロラゼリー	ちゃめし さとう あぶら ごまあぶら アセロラゼリー	牛乳 かぼちゃひきにくフライ ぶたにく	レタス キャベツ きゅうり	683 860	20.8 25.1
25	水	あつぎり しょくパン ブルーベリージャム	MILK	ポークビーンズ わふうフライドチキン コールスローサラダ	あつぎりしょくパン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず わふうフライドチキン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン	609 724	25.4 30.9
26	木	ごはん	MILK	なめこのみそしる わふうハンバーグ ほうれんそうサラダ	ごはん さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ ハンバーグ みそ ツナ	なめこ ながねぎ こまつな だいこん ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ	617 767	25.7 31.5
27	金	わかめごはん	MILK	ほうれんそうのみそしる サーモンチーズフライ パックソース おかかマヨネーズあえ	わかめごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 あぶらあげ みそ サーモンチーズフライ かつおぶし	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	642 814	23.7 29.6
30	月	ごはん ふりかけ	MILK	こまつなのみそしる さばのしおやき わかめとツナのあえもの	ごはん さとう ごまあぶら ごま	牛乳 あぶらあげ みそ さば ツナ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	645 788	26.4 31.6
31	火	ごもくごはん	MILK	しるみさかなフライ パックソース おひたし ハロウィンデザート	ごもくごはん さとう あぶら ハロウィンデザート	牛乳 とりにく あぶらあげ ほきフライ かつおぶし	たけのこ しいたけ ごぼう にんじん えだまめ キャベツ ほうれんそう	670 800	23.1 27.5

☆ マヨネーズは、たまごふしよものつか不使用の物を使っています。

※ 献立は、さいりょうたつごうへんこうばあい 材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。

目に良いとされる、ブルーベリー  
10日にゼリー、25日にジャム を出します。



31日は、ハロウィンです。  
ハロウィンデザートを出します。

小鹿野町産使用食材

