



日	曜	献立名		主な食品	栄養価	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳	五目ずし	米、麦、油、酢、砂糖、塩、豚肉、しょうが、人参、かんぴょう、油揚げ 干ししいたけ、酒、醤油、みりん	739	26.8
			すまし汁	えのき、鶏肉、小松菜、長ネギ、醤油、酒、塩		
			ブルーベリーケーキ	鶏卵、砂糖、ヨーグルト、油、バター、薄力粉、ベーキングパウダー、バニラオイル ブルーベリー		
2	水	牛乳	焼肉ガーリックピラフ	米、麦、油、バター、にんにく、玉ねぎ、人参、塩、こしょう、醤油、豚肉、酒、砂糖	724	32.3
			トマトと卵のスープ	鶏肉、鶏卵、玉ねぎ、トマト、小松菜、でんぷん、ワイン、塩、醤油、ローリエ こしょう		
			カフェオレゼリー	アガー、砂糖、コーヒー、牛乳、生クリーム		
3	木	牛乳	モチコチキン バーガー	子供パン、鶏肉、しょうが、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース、酒、こしょう でんぷん、白玉粉、キャベツ、油	771	34.0
			ロングライス スープ	鶏肉、酒、人参、白菜、玉ねぎ、でんぷん春雨、塩、醤油、こしょう、しょうが ごま油、小松菜		
4	金	牛乳	豚肉のしょうが焼き丼	米、麦、油、玉ねぎ、人参、豚肉、砂糖、酒、りんご、しょうが、みりん、醤油 でんぷん	760	29.5
			海藻サラダ	海藻、小松菜、人参、キャベツ、切り干し大根、油、ごま油、酢、砂糖、醤油、塩、ごま		
7	月	のむ ヨーグル ルト	枝豆と桜エビのごはん	米、麦、油、酒、砂糖、塩、醤油、ごま油、しょうが、桜エビ、枝豆	739	30.1
			さばのごまだれ焼き	さば、酒、しょうが、醤油、砂糖、みりん、ごま		
			セタスープ	大根、人参、鶏肉、油揚げ、心、小松菜、長ネギ、そうめん、塩、醤油、酒、みりん		
8	火	牛乳	マーボーナス丼	米、麦、油、なす、豚肉、切り干し大根、干ししいたけ、長ネギ、にら、人参、しょうが にんにく、豆板醤、味噌、テンメンジャン、酒、醤油、みりん、砂糖、ごま油、でんぷん	805	28.2
			塩だれキャベツ	キャベツ、人参、もやし、塩昆布、塩、ごま油、にんにく、醤油、砂糖、酒		
			シークワサーゼリー	シークワサーゼリー		
9	水	牛乳	冷やしわかめうどん	地粉うどん、にんじんうどん、油揚げ、干ししいたけ、鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒 人参、わかめ、長ネギ	745	31.0
			夏野菜のかき揚げ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、枝豆、コーン、鶏肉、薄力粉、ベーキングパウダー 鶏卵、塩、油		
10	木	牛乳	クファージュシー	米、麦、豚肉、干ししいたけ、人参、昆布、ごぼう、さやいんげん、みりん、酒、油、ご ま油、塩、こしょう、醤油	764	26.0
			冬瓜のスープ	鶏肉、冬瓜、人参、チンゲンサイ、長ネギ、でんぷん、塩、酒、醤油 しょうが		
			サーターアンダギー	薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、鶏卵、油		
11	金	牛乳	チンジャオロース麺	中華麺、ごま油、油、しょうが、にんにく、豆板醤、長ネギ、豚肉、人参、玉ねぎ だけのこ、切り干し大根、酒、味噌、醤油、オイスターソース、砂糖、ケチャップ でんぷん、ピーマン	790	31.7
			フルーツヨーグルト	黄桃缶、甘夏缶、ヨーグルト		
14	月	牛乳	豚肉の和風スパゲティ	スパゲティ、塩、油、にんにく、唐辛子、オリーブオイル、豚肉、酒、醤油 みりん、砂糖、しょうが、玉ねぎ、えのき、小松菜、ワイン、こしょう	736	29.6
			ごまだれサラダ	水菜、コーン、キャベツ、人参、きゅうり、油、醤油、酢、砂糖、塩、こしょう、ごま		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
15	火	牛乳	麦ごはん	米、麦、油	753	28.6
			ととひじきふりかけ	ひじき、ちりめんじゃこ、しそ、ごま、酒、醤油		
			あじの玉ねぎソースがけ	あじ、酒、しょうが、でんぷん、油、玉ねぎ、酢、砂糖、塩、醤油、にんにく、こねぎ		
16	水	のむ ヨーグル ルト	みそ汁	キャベツ、わかめ、油揚げ、長ネギ、小松菜、味噌、酒	844	28.2
			夏野菜のドライカレー	米、麦、油、カレー粉、ターメリック、バター、クミン、にんにく、しょうが 豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、切り干し大根、かぼちゃ、なす、ピーマン、塩 こしょう、オールスパイス、ローリエ、ワイン、醤油、ウスターソース ケチャップ、薄力粉、カレー粉		
こんにゃくサラダ				こんにゃく、きゅうり、キャベツ、人参、枝豆、醤油、酢、砂糖、辛子、ごま油、ごま		

*食材料購入の都合等により、献立を変更する場合があります。

*だしやスープは、かつおぶし、こんぶ、とんこつ、とりがら、野菜からとっています。

*裏面も御覧ください。

お願い
給食費の引き落とし日は、毎月5日です。
前日までに、口座残高の御確認をお願いします。