

令和4年度

献立名		食 材			献立名		食 材																	
		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)			熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)															
<p>※予定献立表について※</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳(お茶)は毎日つきます。 ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。 ・都合により、献立が変更になる場合がありますご了承ください。 ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。 					<p>18日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>肉団子</p> <p>豚肉のピリ辛炒め</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 597 (中) 770</p>	<p>19日(木)</p> <p>角食パン</p> <p>ミルクジャム</p> <p>大根のスープ</p> <p>星のコロッケ</p> <p>チキングラタン</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 610 (中) 774</p>	<p>20日(金)</p> <p>じゃが芋とわかめの味噌汁</p> <p>豆腐包み焼き</p> <p>望来豚とごぼうの炒め煮</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 671 (中) 791</p>	<p>23日(月)</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>種神漬</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 693 (中) 841</p>	<p>24日(火)</p> <p>しょう油ラーメン</p> <p>ひじき揚げギョーザ</p> <p>切干大根ナムル</p> <p>サワーゼリー</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 652 (中) 818</p>	<p>25日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>せんべい汁</p> <p>つくねハンバーグ</p> <p>ツナじゃが</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 651 (中) 761</p>	<p>26日(木)</p> <p>ソフトフランス丸パン</p> <p>キャベツのクリーム煮</p> <p>やわらかチキン</p> <p>オニオンサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 637 (中) 756</p>	<p>27日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>アジのさんが焼き</p> <p>根菜の甘辛炒め</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 764</p>	<p>31日(火)</p> <p>きつねうどん</p> <p>チーズはんぺんフライ</p> <p>二色ひたし</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 709 (中) 785</p>											
<p>2日(月)</p> <p>豚丼</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 607 (中) 757</p>	<p>ごはん</p> <p>きび和糖 ごま油</p>	<p>望来豚 生揚げ</p>	<p>人参、白菜 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ</p>	<p>6日(金)</p> <p>わかめご飯</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>いわし生煮煮</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 624 (中) 752</p>	<p>ごはん</p> <p>わかめ とうふ 油揚げ</p> <p>いわし</p> <p>ごま油 きび和糖</p> <p>ぶた ひじき 大豆</p>	<p>人参、大根 長ねぎ 生姜</p> <p>こんにゃく 人参 ごぼう</p>	<p>9日(月)</p> <p>豆腐の中煮煮</p> <p>シューロンポー</p> <p>白菜の華風あえ</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 630 (中) 808</p>	<p>ごはん</p> <p>きび和糖 植物油 片栗粉</p> <p>豚脂、小麦粉 片栗粉、植物油 砂糖、ごま油</p> <p>きび和糖 ごま油、ごま</p> <p>とうふ</p> <p>はるさめ</p> <p>人参、きゅうり 人参、春巻</p>	<p>おろし生姜、人参 おろしにんにく 玉ねぎ、干し椎茸 チンゲン菜、筍 キャベツ、椎茸 玉ねぎ、たけのこ おろし生姜</p>	<p>10日(火)</p> <p>かしわうどん</p> <p>野菜のかき揚げ</p> <p>フロッコリーのマヨあえ</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 658 (中) 789</p>	<p>うどん きび和糖</p> <p>植物油 小麦粉</p> <p>きび和糖</p> <p>とうふ 油揚げ つと</p> <p>人参、しめじ 干し椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春巻</p> <p>人参 フロッコリー</p>	<p>11日(水)</p> <p>玉ねぎの味噌汁</p> <p>とりと野菜のつくね</p> <p>大根と厚揚げの生煮煮</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 759</p>	<p>ごはん</p> <p>砂糖、植物油 水あめ パン粉</p> <p>きび和糖 植物油 片栗粉</p> <p>とうふ</p> <p>とり 大豆</p> <p>ぶた 生揚げ</p> <p>人参 人参 長ねぎ れんこん</p> <p>大根、筍 干し椎茸 おろし生姜</p>	<p>玉ねぎ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 人参、長ねぎ れんこん</p>	<p>12日(木)</p> <p>横割りパン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>照焼きソースバーグ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 638 (中) 772</p>	<p>横割りパン</p> <p>バター 小麦粉 植物油 砂糖 水あめ パン粉</p> <p>とり、ぶた うし 乳製品 大豆</p> <p>えだまめ</p> <p>人参 玉ねぎ コーン</p>	<p>人参 玉ねぎ コーン 玉ねぎ りんご果汁</p> <p>キャベツ きゅうり</p>	<p>13日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>若竹汁</p> <p>さばみぞれ煮</p> <p>キャベツと揚げの炒め煮</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 645 (中) 750</p>	<p>ごはん</p> <p>とり わかめ</p> <p>片栗粉 砂糖</p> <p>植物油 きび和糖</p> <p>ごはん</p> <p>じゃが芋</p>	<p>筍 人参 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸</p> <p>さば</p> <p>油揚げ さつま揚げ</p> <p>人参 人参</p>	<p>16日(月)</p> <p>望来豚汁</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>ごまあえ</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 765</p>	<p>望来豚 とうふ</p> <p>全卵 大豆</p> <p>きび和糖 ごま</p> <p>人参、きゅうり 人参</p>	<p>17日(火)</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>とりのピカタ</p> <p>ハムのマリネ</p> <p>エネルギー(kcal) (小) 802 (中) 926</p>	<p>ぶた チーズ</p> <p>米粉、水あめ 片栗粉、小麦粉 砂糖、植物油</p> <p>植物油</p> <p>とり、チーズ 大豆 全卵</p> <p>ハム</p> <p>おろし生姜 玉ねぎ 人参、パセリ トマト缶</p> <p>人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ パセリ</p>

元気にごすため
給食をしっかり食べよう!

