

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 (糖)	からだ(肉・骨)をつくる (脂)	からだの調子を整える (緑)			熱やエネルギーのもと (糖)	からだ(肉・骨)をつくる (脂)	からだの調子を整える (緑)
<p>※予定献立表について※</p> <p>・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>・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。</p> <p>・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。</p> <p>・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>									
									
1日(水)	豚すき丼	ごはん きび和糖	ぶた 生揚げ 高野豆腐	玉ねぎ、人参 干し椎茸 しらたき 長ねぎ、白菜	15日(水)	ごはん	ごはん	さつまいも 油揚げ	人参、長ねぎ こんにゃく えのき
エネルギー(kcal) (小) 694 (中) 853	コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉 砂糖	だら 全卵	コーン 玉ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 757	たぬき汁			
2日(木)	デコボン			デコボン	16日(木)	豆腐包み餅	砂糖 ぶどう糖 植物油	とり、大豆 とうふ ゼラチン	人参、生姜 人参、枝豆 干し椎茸
エネルギー(kcal) (小) 644 (中) 767	部分豆	砂糖、米粉、小麦粉 黒糖、コーンスターチ	大豆		エネルギー(kcal) (小) 705 (中) 867	五目煮	きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	しらたき 人参
6日(月)	コッパパン	コッパパン			17日(金)	角食パン	角食パン		
エネルギー(kcal) (小) 644 (中) 767	オニオンスープ	バター	ベーコン	玉ねぎ 人参 おろしにんにく	エネルギー(kcal) (小) 672 (中) 781	チョコクリーム	バター 米粉 植物油	ベーコン 牛乳、チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ コーン
7日(火)	とりのピカタ	パン粉、水あめ 片栗粉、米粉 砂糖、植物油	とり、大豆 チーズ 全卵	パセリ	エネルギー(kcal) (小) 686 (中) 870	ハンバーグ	砂糖 ぶどう糖	とり 豚脂 ぶた	玉ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 760	マカロニグラタン	マカロニ 米粉、バター パン粉	とり 牛乳	玉ねぎ パセリ	20日(月)	グリーンサラダ			キャベツ、枝豆 きゅうり
8日(水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			エネルギー(kcal) (小) 686 (中) 870	煮ごぼん	ごはん 精麦		
エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 760	卵黄風味いか汁				エネルギー(kcal) (小) 672 (中) 781	いもたき	里芋 きび和糖	とり さつまいも 油揚げ	こんにゃく 人参、大根 ごぼう 長ねぎ
9日(木)	なめこ汁		とうふ、油揚げ なめこ とり	人参、大根 長ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 672 (中) 781	さばの味噌煮	片栗粉 砂糖	さば	
エネルギー(kcal) (小) 648 (中) 760	とりのごま餅み	パン粉 植物油、砂糖 ごま、ぶどう糖			21日(火)	小松菜のごまあえ	ごま きび和糖	ちくわ	小松菜 もやし
10日(金)	ツナじゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ツナ	玉ねぎ 人参	エネルギー(kcal) (小) 686 (中) 870	ごはん	ごはん	はるさめ とうふ ぶた 大豆 とり	おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参
エネルギー(kcal) (小) 744 (中) 866	クリームスパゲティ	スパゲティ 米粉 バター	とり ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 686 (中) 870	野菜肉団子	パン粉 片栗粉、ごま油 砂糖、植物油	人参、おろし生姜 玉ねぎ、玉ねぎ ごぼう、キャベツ	
11日(土)	ミートオムレツ	キャッサバ 砂糖 植物油	全卵 とり	玉ねぎ 人参	エネルギー(kcal) (小) 686 (中) 870	白菜ナムル	ごま、ごま油 きび和糖		白菜、人参 ほうれん草
エネルギー(kcal) (小) 744 (中) 866	キャベツサラダ		キャベツ 人参		22日(水)	きのこうどん	うどん きび和糖	油揚げ	人参 椎茸 えのき しめじ 長ねぎ 青のり
12日(日)	イエスクリーン米	イエスクリーン米			エネルギー(kcal) (小) 741 (中) 823	かしわ味噌天	てんぷら粉 植物油	とり	
エネルギー(kcal) (小) 615 (中) 776	フォースープ	米 片栗粉 ごま油	とり	おろし生姜 玉ねぎ、長ねぎ 人参、もやし	エネルギー(kcal) (小) 741 (中) 823	和風ポテトサラダ	じゃが芋 きび和糖	ひじき	きゅうり 長ねぎ
13日(月)	コーンシューマイ	パン粉 小麦粉 砂糖	だら 豚脂 とうふ	コーン 玉ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 715 (中) 862	ポークカレーライス	ごはん バター	望来豚 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ、りんご トマト缶、人参 おろし生姜 おろしにんにく
エネルギー(kcal) (小) 615 (中) 776	豚揚げの甘酢あん	きび和糖 植物油 片栗粉	生揚げ 大豆	玉ねぎ 青じーマン 葱、おろし生姜 人参、干し椎茸	エネルギー(kcal) (小) 715 (中) 862	キャベツとコーンのサラダ	植物油、ごま きび和糖		キャベツ コーン
14日(火)	バター丸パン	バター丸パン			エネルギー(kcal) (小) 715 (中) 862	福神漬			大根、シソ、きゅうり れんこん、生姜、なす なた豆、唐辛子 りんご いちご果汁
エネルギー(kcal) (小) 644 (中) 786	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ 人参 玉ねぎ	24日(金)	ごはん	納豆	油揚げ	人参、長ねぎ ごぼう しめじ
15日(水)	メンチカツ	植物油 パン粉 片栗粉 砂糖	ぶた とり		エネルギー(kcal) (小) 735 (中) 862	白玉汁	白玉		
エネルギー(kcal) (小) 644 (中) 786	ハムマリネ	きび和糖 植物油	ハム	パセリ、玉ねぎ きゅうり、人参 キャベツ	エネルギー(kcal) (小) 654 (中) 769	豚汁の塩焼き		ほっけ	
16日(木)	ごはん	ごはん			エネルギー(kcal) (小) 654 (中) 769	大根と豚揚げのみそ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	望来豚 生揚げ	大根、葱 干し椎茸 おろし生姜
エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 757	望来豚汁	じゃが芋	望来豚 とうふ	こんにゃく 人参、玉ねぎ 大根、ごぼう 長ねぎ おろし生姜	27日(月)	ごはん	ごはん	とうふ 油揚げ	人参 小松菜 長ねぎ
エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 763	いわし生巻煮	砂糖 片栗粉	いわし	生姜	エネルギー(kcal) (小) 654 (中) 769	小松菜と油揚げの味噌汁			玉ねぎ ごぼう 人参
17日(金)	キャベツの塩昆布あえ	ごま油 ごま	塩こんぶ	キャベツ 人参、きゅうり	エネルギー(kcal) (小) 784 (中) 935	和風さんびろ包み餅	砂糖、ごま ごま油 ぶどう糖	とり、大豆 とうふ ゼラチン	ごぼう 人参
エネルギー(kcal) (小) 647 (中) 763	わかめの味噌汁		わかめ とうふ 油揚げ	人参 長ねぎ	28日(火)	さんびらごぼう	きび和糖 ごま 植物油	ぶた	ごぼう 人参
エネルギー(kcal) (小) 654 (中) 758	発芽玄米入りつくね	パン粉 発芽玄米 砂糖	とり 大豆 豚脂	玉ねぎ	エネルギー(kcal) (小) 784 (中) 935	トマトスパゲティ	スパゲティ 植物油 小麦粉	とり	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参、パセリ しめじ トマト缶
18日(土)	椎茸のんにくしょう油炒め	植物油	椎茸、玉ねぎ 人参、おろし生姜 おろしにんにく		エネルギー(kcal) (小) 714 (中) 828	フライドポテト	植物油 じゃが芋	チーズ	人参、キャベツ きゅうり
エネルギー(kcal) (小) 714 (中) 828	みぞラーメン	ラーメン 植物油	ぶた	おろしにんにく おろし生姜、葱 人参、長ねぎ 玉ねぎ もやし		チーズサラダ			
19日(日)	揚げギョーザ	植物油、砂糖 片栗粉、小麦粉 ごま油	とり、大豆 豚脂 ひじき	キャベツ 玉ねぎ					
エネルギー(kcal) (小) 714 (中) 828	ハートのフルーツ杏仁	砂糖 植物油	寒天	黄桃缶、みかん缶 こんにゃく					


**風邪をひかないよう
給食をしっかり食べよう!**
