

日曜日	特別献立	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂		
17 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		777 kcal	
		麦入りコンソメスープ			にんじん	たまねぎ、レタス	じゃがいも、おむぎ		27.7 g	
		豚肉のアップルソース炒め	ぶたにく、みそ				たまねぎ、りんご	でんぶん	19.8 g	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	マカロニ	ノエグ マネー	125.6 g	
								1.9 g		
18 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 kcal	
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ、キャベツ	はるさめ		27.9 g	
		さばの南蛮漬け	さば			たまねぎ、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	24.5 g	
		おひたし			こまつな、にんじん	もやし			114.8 g	
								2.5 g		
19 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		770 kcal	
		(スタミナ丼の具)	ぶたにく、みそ		にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら	32.8 g	
		けんちん汁	とうふ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	20.8 g	
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		114.7 g	
								2.7 g		
20 金	ふるさと献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		773 kcal	
		うち豆のみそ汁	だいず、あつあげ みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、しめじ			28.4 g	
		かれいと山芋のもちもち焼き	かれい	あおのり			とうもろこし	やまいも、こめこ	マヨネーズ ノエグ マネー	22.3 g
		五目きんぴら	ぶたにく		にんじん、こまつな	れんこん、こんにゃく	さとう	なたねあぶら	116.2 g	
								2.6 g		
23 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		772 kcal	
		新たまねぎのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ			31.4 g	
		豚肉のうめしゅ煮	ぶたにく				こんにゃく、しょうが にんにく、うめ	さとう	21.4 g	
		きゅうりのはりはり漬け			にんじん		きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	113.6 g	
								3.0 g		
24 火	沖縄県紹介献立	ジュシー 牛乳	ぶたにく かまぼこ	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	こめ、もちごめ、さとう		774 kcal	
		もずくスープ	とうふ	もずく	にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ			29.6 g	
		きゅうピーチャンプルー	うずあげ、たまご、かつお ぶし		ピーマン	きゅうり、こんにゃく	さとう でんぶん	なたねあぶら、ごまあぶら ごま、だいずあぶら	21.7 g	
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	117.2 g	
シークワサータルト	とうにゅう だいず				シークワサーかじゅう こんにゃく	さとう、こめこ でんぶん、みずあめ	しよくぶつゆ ショートニング	2.9 g		
25 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		790 kcal	
		トマト入りマーボ豆腐	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、トマトみずに ねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	31.8 g	
		キャベツの中華炒め			にんじん	キャベツ、もやし、ズッキーニ		なたねあぶら ごまあぶら	21.8 g	
		メロン				メロン			117.9 g	
								2.3 g		
26 木	しあわせ元気給食	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		788 kcal	
		なすのみそ汁	うずあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす	じゃがいも		33.0 g	
		若鶏のらっきょうがらめ	とりにく				らっきょう、たまねぎ	でんぶん さとう	なたねあぶら	21.4 g
		ひじきあえ		ひじき かんでん	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、もやし	さとう		117.8 g	
								2.7 g		
27 金	海土里ちゃん献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		775 kcal	
		豆腐のすまし汁	とうふ		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ			26.5 g	
		さわらのフライ	さわら				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら	23.0 g	
		ごろごろ丹生ソース	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん、ピーマン トマトみずに	たまねぎ、にんにく たけのこ、ほししいたけ	さとう	オリーブあぶら	115.8 g	
きゅうりの香り漬け					きゅうり	さとう	ごまあぶら	2.7 g		
30 月	京都府紹介献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		783 kcal	
		衣笠丼の具	うずあげ かまぼこ、たまご		ねぎ	たまねぎ	さとう、でんぶん		27.3 g	
		かぶのみそ汁	みそ		にんじん、こまつな	かぶ、たまねぎ	じゃがいも		20.3 g	
		キャベツとみかんのさっぱりあえ				キャベツ、きゅうり、みかんかん	さとう	オリーブあぶら	124.6 g	
								3.8 g		

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

