



## れいわ8ねん 1がつ

## こんだてひょう



日 曜	こ ん だ て め い  献 立 名	材 料 名		お や つ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの			
5	にくじやが トマトときゅうりのサラダ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも／しらたき 砂糖／サラダ油／ご ま油／★ミニゼリー／ 水稲穀粒(精白米)／★ 牛乳／きな粉(大豆) マカロニ	豚モモ／魚粉／カット わかめ／凍り豆腐／★ 牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／トマ ト／きゅうり／だいこ ん	ま か ろ に き な こ マ カ ロ ニ ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.8 g
6	マー婆ーどうふ こまつなとコーンのごまあえ バナナ 火 みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かた くり粉／冷凍コーン／ ごま(いり)／水稲穀粒 (精白米)／★中力粉／ 三温糖／揚げ油	木綿豆腐／豚ひき肉／ 魚粉／★ブルガリア ヨーグルト	しょうが／にんにく／ ねぎ／にんじん／生し いたけ(園床栽培、生) ／こまつな／★バナナ ／キャベツ／玉葱	ど お な つ ド ー ナ ツ む ぎ ち や	エネギー 556 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.7 g
7	チキンのトマトに ちゅうかあえ ミニゼリー ワンタンスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かた くり粉／ごま油／★ミ ニゼリー／ワンタン／ 冷凍コーン／水稲穀粒 (精白米)／★スパゲッ ティ	鶏肉モモ／ツナ缶／豚 ひき肉／★ワインナー ／きざみのり	にんにく／玉葱／ほん じめじ／えのきだけ／ トマト缶詰(ホール)／ 切干し大いこん／だい すもやし／きゅうり／ にんじん／ほうれんそ う／はくさい	わ ふ う ス パ ゲ ッ テ イ む ぎ ち や	エネギー 571 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g
8	パークハヤシ だいこんサラダ みかん 木 ぎゅうにゅう むぎごはん	サラダ油／砂糖／ごま 油／白ごま(いり)／お おむぎ(押麦)／水稲穀 粒(精白米)／★あんま ん	豚モモ／★ロースハム ／★牛乳(カレー用)	玉葱／ほんじめじ／に んじん／だいこん／水 菜／もやし／みかん	あ ん ま ん む ぎ ち や	エネギー 587 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.9 g
9	さかなのスティックあげ あますあえ りんご 金 まめまめみそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／ 砂糖／じゃがいも／水 稲穀粒(精白米)／★食 パン(市販品)／★フ トタイプマーガリン	めかじきスティック／ わかめ／豆乳／魚粉／ ★牛乳	しょうが／きゅうり／ レタス／みかん缶／★ りんご／キャベツ／え のきだけ／だいすもや し／ねぎ／ブルーベ リー(ジャム)	じ ゃ む さ ん ど ジャ ム サ ン ド ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.2 g
13	にくやさいため さつまいものレモンに バナナ 火 みそしる ごはん	ごま油／砂糖／ごま (乾)／さつまいも／水 稲穀粒(精白米)／★ ホットケーキMIX／ 三温糖	豚肩ロース／魚粉／★ 牛乳	玉葱／にんじん／にら ／もやし／にんにく／ しょうが／レーズン／ レモン／★バナナ／だ いこん／えのきだけ	や き ま ん じ ゅ う む ぎ ち や	エネギー 562 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.6 g
14	さけのさいきようやき ちぐさおひたし まゆだま・ミニゼリー 火 みそしる ごはん	砂糖／糸こんにゃく／ サラダ油／ごま(いり) ／上新粉／かたくり粉 ／★ミニゼリー／水稲 穀粒(精白米)／★ぎょ うさの皮／冷凍コーン	さけ／油揚げ／魚粉／ ★牛乳／★ワインナー ／★プロセスチーズ	こまつな／にんじん／ はくさい／玉葱／青 ビーマン	み に び さ ミニ ピ ザ ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 571 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 14.6 g
15	年中組 まゆだま づくり 木 おべんとうのひ	水稲穀粒(精白米)／サ ラダ油	鶏ひき肉／挽きわり納 豆／かつお節	にんじん／ねぎ	な つ と う チ ゃ ー ハ ン む ぎ ち や	エネギー 143 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 2.4 g
16	つくねやき ちんげんさいのソテー りんご 木 すまじる ごはん	かたくり粉／三温糖／ 白ごま(いり)／冷凍 コーン／ごま油／水稲 穀粒(精白米)／★食パン (市販品)／★ソフト タイプマーガリン	鶏ひき肉／木綿豆腐／ わかめ／★ワインナー ／★なると／魚粉／★ 牛乳／★バルメザン チーズ	玉葱／チゲンツツイ ／★りんご／こまつな	ち い す す て い っ く チ ー ズ ス テ イ ック ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 573 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g
19	ほいこうろう スパサラダ ミニゼリー 火 みそしる ごはん	砂糖／サラダ油／かた くり粉／★サラスバ／ ★ミニゼリー／水稲穀 粒(精白米)／じゃがい も／揚げ油	豚肩ロース／★ロース ハム／魚粉／木綿豆腐 ／★牛乳	キャベツ／青ビーマン ／にんじん／もやし／ 生しいたけ(園床栽培、 生)／きくらげ(乾)／に んにく／きゅうり／パ セリ／だいこん／えの きだけ	フ ラ イ ド ボ テ ト ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 633 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 26.7 g

日 曜	こ ん だ て め い  献 立 名	材 料 名		お や つ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの			
20	てりやきチキン トマトサラダ オレンジ 火 みそしる ごはん	砂糖／かたくり粉／ご ま油／じやがいも／冷 凍コーン／サラダ油／ ★ツイストパン／ごは ん／ごま(いり)	鶏肉モモ／★ワイン ナー／調製豆乳／焼 きのり	サラダ菜／トマト／パ セリ／パレンシアオレ ンジ／にんじん／玉葱 ／ごまつな	お に ぎ り む ぎ ち や	エネギー 600 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.1 g
21	にくとうふ なつとうあえ バナナ 水 みそしる ごはん	しらたき／じやがいも ／砂糖／サラダ油／水 稲穀粒(精白米)／★ ホットケーキMIX	豚肩／焼き豆腐／挽 きわり納豆／魚粉／★牛 乳／★フランクフルト	玉葱／にんじん／いん げん／ほうれんそう／ たいすもやし／★バナ ナ／だいこん／えのき だけ	ア メ リ カ ン ド ッ グ ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 595 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.2 g
22	チキンカレー みずなサラダ りんご 木 ぎゅうにゅう むぎごはん	じゃがいも／サラダ油 ／砂糖／ごま油／白ご ま(いり)／おむぎ (押麦)／水稲穀粒(精 白米)	鶏肉モモ／★ロースハ ム／★牛乳(カレー用) ／★ブルガリアヨーグル ト	にんじん／玉葱／水菜 ／もやし／★りんご／ ★バナナ／みかん缶／ もも缶	フルーツヨーグルト	エネギー 584 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.9 g
23	しろみざかなのチーズやき じゃがいもとひじきのいため オレンジ 金 かみなりじる ごはん	じゃがいも／砂糖／サ ラダ油／ごま油／水稲 穀粒(精白米)／★中力 粉／グラニュー糖／揚 げ油	むきかれい／★バルメ サンチーズ／十ひじき (スレハ釜、乾)／油揚げ ／鶏肉モモ／木綿豆腐 ／わかめ／魚粉／★ブ ルガリアヨーグルト	サラダ菜／パレンシア オレンジ／だいこん／ ねぎ／にんじん	ボ ー ル ド ー ナ ツ む ぎ ち や	エネギー 562 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.2 g
26	ぶたにくのりんごソースに マカロニサラダ 月 とうふスープ ごはん	★マカロニ／冷凍コ ーン／水稲穀粒(精白米) ／さつまいも／★バ ター／砂糖	豚ロース／★ロースハ ム／木綿豆腐／★牛乳 ／★生クリーム／卵黄	玉葱／★りんご／しょ うが／きゅうり／にん じん／★バナナ／こま つな	ス イ ト ポ テ ト む ぎ ち や	エネギー 599 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.0 g
27	いりどり いそかあえ りんご 火 なめこじる ごはん	じゃがいも／こんにゃ く(精粉)／砂糖／サ ラダ油／水稲穀粒(精白 米)／うどん(生)／粉 糖	鶏肉モモ／★さつま揚 げ／きざみのり／木綿 豆腐／魚粉／★牛乳	にんじん／いんげん／ キヤベツ／こまつな／ ほうれんそう／★りん ご／なめこ	う ど ん チ ッ پ ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 619 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.2 g
28	かれいのつけ きりぼしだいこんのソテー ブロッコリーのおかかあえ ミニゼリー 水 ぐだくさんみそしる・ごはん	砂糖／サラダ油／★ミ ニゼリー／さといも／★ 水稲穀粒(精白米)／★ 蒸し中華めん	むきかれい／★ワイン ナー／かつお節／魚粉 ／凍り豆腐／★牛乳／ 豚ひき肉／あおのり	切干し大いこん／にん じん／ブロッコリー／ 生いたけ(園床栽培、生) ／キヤベツ／もやし	や き そ ば ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 600 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 16.6 g
29	たんじょうかい とうふハンバーグ さんしょくナムル 木 たんじょうデザート みそしる・せきはん	★パン粉(乾燥)／ごま (いり)／砂糖／ごま油 ／★ショートケーキ／ 水稲穀粒(精白米)／も ち米／黒ごま(いり)／ フルーチェベース	木綿豆腐／鶏ひき肉／ 豚ひき肉／★たまご／ 魚粉／あずき(乾)／★ 牛乳	玉葱／にんじん／ほ うれんそう／だいすもや し／はくさい／えのき だけ	フルーチェ	エネギー 625 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g
30	ホークチヤップ ボパイサラダ 木 わかめスープ ごはん	サラダ油／冷凍コーン ／砂糖／ごま(いり)／★ 水稲穀粒(精白米)／★ コッペパン(学校給食 用)／ミルクチョコ レー	豚肩ロース／★ロース ハム／わかめ／★牛乳 ／★牛乳／あさつき	玉葱／ぶなしめじ／青 ビーマン／にんじん／ ほうれんそう／★バナ ナ／あさつき	チ ョ コ コ ッ پ ぎ ゅ う に ゆ う	エネギー 597 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.0 g



◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。  
◎★印はアレルギー除去対象食品です。  
◎1号認定児は8日(木)より給食が始まります。

