

日	曜	献		立	名	使			用	材	料	名	エネルギー	たん白質	脂質	食塩 相当量
		主食	飲み物			おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの								
2	月	ちゅうかめん	牛乳	タンメンスープ こんにやくサラダ ウインナーとコーンのこめこむし パン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうにゅう ウインナー	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし あじみな コーン サラダこんにやく	636	25.4	16.7	2.0					
3	火	ごはん	牛乳	しろみぎかなのみそマヨネーズやき キャベツのごまこんぶあえ ツナじゃが	ぎゅうにゅう たら みそ こんぶ ツナ あつあげ	こめ マヨネーズ こめこ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	あじみな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	616	29.2	18.3	1.7					
4	水	ごはん	牛乳	あまずギョーザ もやしのナムル とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ こむぎこ ごま でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんにく しめじ メンマ あじみな	653	24.4	22.1	2.0					
5	木	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウインナー だいず みそ	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト	623	23.7	21.5	2.0					
6	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのバーベキューソース いそマヨあえ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ だいず み そ	こめ こめこ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ あじみな	604	27.2	20.2	1.8					
☆宝田小学校 歯と口の健康週間 よく噛むことは、歯の病気の予防になるだけでなく、記憶力、集中力もよくなります。噛みごたえのあるものを取り入れて、よく噛んで食べましょう。 ★印の付いている献立は、噛みごたえのある献立です。																
9	月	ソフトめん	牛乳	【歯と口の健康週間】 ごもくあんかけスープ ★くきわかめのサラダ ★こくとう きなこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると くきわかめ いりだいず きなこ	ソフトめん あぶら でんぷん ごまあぶら くろざとう	しょうが にんじん もやし ほししいたけ あじみな キャベツ きゅうり	594	28.1	14.6	2.0					
10	火	ごはん	牛乳	さばのてりやき ★きりぼしだいこんのソースいため ★カミカミみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ だいず みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン こんにやく メンマ あじみな	602	26.8	18.0	1.9					
☆入梅献立 「入梅」は、暦の上での梅雨の始まりを意味します。あじさいをイメージした「あじさいごはん」を取り入れました。																
11	水	★あじさい ごはん	牛乳	【食育の日 入梅献立】 あつやきたまご ごまサラダ とんじる	あおだいず だいず ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ くろまい さとう でんぷん ごま あぶら じゃがいも	あかしそ キャベツ にんじん あじみな たまねぎ こんにやく ごぼう にら	604	26.5	18.2	2.3					
12	木	ごはん	牛乳	★ししゃものいそべあげ ★ひじきのサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ひじき とうふ	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	キャベツ あじみな コーン にんじん だいこん こんにやく ごぼう	602	21.2	20.7	1.6					
13	金	むぎごはん	牛乳	キーマカレー ★カミカミだいずサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あじみな キャベツ アセロラ	678	22.4	20.9	1.9					
16	月	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい ちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら あぶら でんぷん	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ あじみな にんにく ほししいたけ メンマ にら	653	26.1	21.1	1.8					
17	火	ごはん	牛乳	ほきからあげ オニオンソース のりずあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ほき のり あつあげ わかめ みそ だいず	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが もやし あじみな にんじん えのきたけ	596	26.7	18.4	2.0					
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとエリンギのソテー クリームチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ いんげんまめ	コッペパン おおむぎ いちごジャム さとう パンこ こめこ あぶら でんぷん じゃがいも	いちご たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン にんにく ブロッコリー	603	26.2	19.6	2.5					
19	木	ごはん	牛乳	コロコロまめの ぶたキムチいため ローストポテト ごまみそワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なると	こめ あぶら さとう じゃがいも ワンタン ねりごま ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ にら にんじん キャベツ メンマ あじみな	633	26.2	18.8	1.8					
20	金	ごはん	牛乳	ちくわのごまてりやき ゆかりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あつあげ	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん あじみな あかしそ たまねぎ しらたき さやいんげん	599	24.3	15.3	1.9					
23	月	ゆでうどん	のむ ヨーグルト プレーン	カレースープ めぎすのやくみやき わかめのサラダ	のむヨーグルト めぎす ぶたにく なると あぶらあげ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ あじみな しょうが きゅうり もやし コーン	597	24.6	11.0	2.1					
☆減塩の日献立 減塩おすすめメニューは「めぎすのつみれ汁」です。具材を多くすることで、調味料を控えることができ、減塩につながります。																
24	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 あつあげのごまだれがけ やさいのツナたまごいため めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たまご めぎす とうふ みそ	こめ ごま さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ごぼう ながねぎ	630	27.7	22.2	1.7					
25	水	アップル こめこパン	牛乳	てづくりポテトグラタン キャベツのサラダ にくだんごのトマトスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ぶたにく	こめこパン じゃがいも あぶら こめこ さとう	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ トマト パセリ	633	26.5	20.1	2.6					
☆ふるさと献立 今月は、郷土料理の「姫竹汁」があります。姫たけのこの他に、名立産の野菜、ツナ缶、卵の入った 具沢山なお汁です。																
26	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 あつあげとキャベツのいためもの なだちさんきゅうりの うめサラダ ひめたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおだいず ツナ たまご みそ	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんじん しめじ キャベツ あじみな にんにく きゅうり もやし コーン うめぼし ひめたけのこ たまねぎ	646	28.0	20.5	1.9					
27	金	ごはん	牛乳	あじの おこのみやきふう しらたきの つるつるいため きせつやさいの みそしる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あおのり ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	こめ マヨネーズ こめこ あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ しらたき ピーマン たまねぎ なす	610	27.0	20.4	1.8					
30	月	むぎごはん	牛乳	なつやさいのガパオふうライス はるさめサラダ トマトとレタスのたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン バジル キャベツ きゅうり にんじん トマト レタス	593	22.8	18.0	1.9					

一食平均エネルギー：619 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：18.9 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。