

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる	
1(木)	ミートソーススパゲッティ 		フレンチサラダ 空豆の塩ゆで	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 パセリ ホールコーン 空豆 マッシュルーム	スパゲッティ 油 砂糖	692 26
2(金)	かみかみごはん 		きびなごの唐揚げ ごま和え	牛乳 大豆 昆布 きびなご	豚肉 人参 ごぼう 椎茸 小松菜	キャベツ もやし でん粉 米 砂糖 油 ごま	523 22
5(月)	梅わかめご飯 		さばの文化干し 根菜汁 あじさいゼリー	牛乳 わかめ さば 豚肉	人参 ごぼう ねぎ 大根	たけのこ 小松菜 梅 米 油 ごま あじさいゼリー	646 23
6(火)	☆避難訓練にあわせ、 防災きのこご飯 給食費 引落し日		沢煮椀 ミニフィッシュ 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ かたくちいわし	たけのこ ごぼう しめじ 人参 椎茸 きくらげ ねぎ	米 油 でん粉 日向夏ゼリー	558 20
7(水)	豚キムチ丼 (白飯) 		わかめの酢の物	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり にんにく 生姜 ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま 油	547 20
8(木)	白飯		肉豆腐 昆布和え	牛乳 豚肉 豆腐 昆布	玉ねぎ 人参 生姜 ねぎ	キャベツ きゅうり 米 油 砂糖	584 25
9(金)	食パン (いちごジャム) 		カレーポテトコロッケ ひじきのカラフルマリネ	牛乳 ひじき	小松菜 大根 赤パプリカ ホールコーン	パン 砂糖 油 いちごジャム カレーポテトコロッケ	583 17
12(月)	(西区米) しゃくし菜ガーリックチャーハン 		ゼリーフライ 米こめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	しゃくし菜 キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	米 ごま油 油 砂糖 米粉めん ゼリーフライ	614 18
13(火)	白飯		納豆 肉じゃが 磯香和え	牛乳 大豆 豚肉 のり	豆腐 玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり グリーンピース	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	645 25
14(水)	ごま汁うどん (地粉うどん) 		じゃがいもの甘辛揚げ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	地粉うどん ごま 油 砂糖 じゃがいも	597 20
15(木)	ツイストパン 給食費 引落し日		大豆のインド風煮込み 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 パセリ	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	605 27
16(金)	東松山焼きトンご飯 		子持ちししゃもフライ 小松菜のおひたし ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ししゃも	にんにく 人参 生姜 ねぎ アプルソース	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 ブルーベリーゼリー	577 21
19(月)	黒パン 		豆とソーセージのトマト煮 海藻サラダ	牛乳 大豆 ひよこ豆 海藻 ミックス	ワインナー 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン マッシュルーム	パン じゃがいも ごま 油 砂糖 ごま油	603 21
20(火)	白飯		鶏肉のタッカルビ 中華和え	牛乳 鶏肉 わかめ	生姜 にんにく 人参 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 ごま油 油 砂糖 でん粉 ごま	620 22
21(水)	枝豆入りわかめご飯 		アジのカレー醤油漬け みそ汁 水まんじゅう	牛乳 わかめ 枝豆 アジ	ごぼう 人参 大根 ねぎ	米 油 砂糖 水まんじゅう ごま	618 26
22(木)	白飯		生揚げと豚肉のみそ煮 きゅうりと昆布のしょうゆ漬け	牛乳 生揚げ 豚肉 昆布	玉ねぎ 人参 生姜 たけのこ チンゲンサイ きゅうり	米 砂糖 油 でん粉	610 24
23(金)	大豆入りドライカレー (ターメリックライス) 		手作り福神漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン 生姜 にんにく 干しひょうどう	米 米粉 油 砂糖 バター	622 25
26(月)	コッペパン 		タラのサルサソース 白いんげん豆のスープ	牛乳 たら ベーコン 白いんげん豆	トマト キャベツ 玉ねぎ にんにく 人参 レモン 小松菜 たまごたけ	パン 米 油 砂糖 でん粉	557 24
27(火)	きんぴらご飯 		さばの塩焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さば	わかめ ごぼう 人参 椎茸 玉ねぎ	米 ごま じゃがいも ごま油 油 砂糖	587 26
28(水)	タンメン (中華めん) 		ポテトの焦がしバターしょうゆ 中華きゅうり	牛乳 豚肉	生姜 人参 キャベツ きゅうり チンゲンサイ	ホット中華めん じゃがいも バター 油 砂糖	566 21
29(木)	白飯 オリジナル味付けのり 		いかのかりん揚げ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐	のり 人参 大根 ごぼう ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖	600 27
30(金)	はちみつパン 		ホキの香草フライ ジュリエンスープ ブルーベリーのクレープ	牛乳 ホキ ベーコン	人参 大根 玉ねぎ さやいんげん	パン 油 ブルーベリーのクレープ	648 23

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月19日は食育の日☆

