



日	曜	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート							
1	木	八十八夜 給食	カレーツナピラフ	○	やさいスープ マセドアンサラダ まっちゃんしパン	ツナ缶,とり肉,★たまご, ★牛乳,甘納豆	米,油,じゃがいも,さとう, 小麦粉,★バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 赤ピーマン,ピーマン,セロリー,キャベツ, きゅうり,コーン,抹茶	食塩,カレー粉,こしょう,鶏ガラ, 白ワイン,薄口しょうゆ,酢, ベーキングパウダー	660	22.5	果 物
2	金		ごはん	○	いわしのかばやき よしのじる やさいのおろしあえ	いわし,とり肉,焼きちくわ, 豆腐,★牛乳	米,小麦粉,片栗粉,油,三温糖, ★白ごま,じゃがいも,さとう	しょうが,にんじん,大根,ねぎ,白菜,小松菜	しょうゆ,酒,みりん,出汁かつお節, 塩,酢	590	24.7	たまご
7	水	端午の節句	ちゅうかちまきふう たきこみごはん	○	かぶとかまぼこのすましじる やさいのピリカラづけ よもぎだんご	★焼き豚,★ぶた肉,とり肉,豆腐, ちらしかまぼこ,あずき,★牛乳	米,もち米,油,さとう,ごま油, 白玉粉,上新粉	にんじん,ねぎ,しめじ,さやいんげん,大根, えのきたけ,小松菜,きゅうり,キャベツ, しょうが,よもぎ	酒,塩,しょうゆ,みりん,昆布だし, 出汁かつお節,酢,トウバンジャン	586	22.0	チーズ
8	木		オニオンライス	○	とうにゅうポテトグラタン つぶマスタードサラダ しろいんげんまめのトマトスープ	とり肉,豆乳,豆乳クリーム, ★チーズ,いんげんまめ,★牛乳	米,油,★バター,じゃがいも, 小麦粉,さとう	玉ねぎ,パセリ,にんにく,マッシュルーム, セロリー,にんじん,★トマト缶,キャベツ, きゅうり,コーン	食塩,こしょう,白ワイン,鶏ガラ, ローリエ,酢,★粒入りマスタード	658	24.0	海 藻
9	金		セサミトースト	○	はるやさいのクリームシチュー あおなとコーンのソテー	とり肉,豆乳クリーム,★牛乳	★食パン,★バター,グラニュー糖, ★白ごま,油,じゃがいも,小麦粉, 片栗粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,かぶ, アスパラガス,★グリーンピース,コーン, キャベツ,小松菜	鶏ガラ,食塩,こしょう,しょうゆ	604	20.8	小 魚
12	月		ごはん	○	いかのケチャップソース にらたまスープ もやしとコーンのサラダ	いか,豆腐,たまご,★牛乳	米,片栗粉,油,さとう,ごま油	しょうが,にんじん,ねぎ,にら,もやし, きゅうり,コーン	酒,しょうゆ,トマトケチャップ,酢, ウスターソース,鶏ガラ,出汁かつお節, 食塩,こしょう	587	24.8	い も
13	火		ゆかりごはん	○	コロッケ ごぼうとうろのすましじる キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ	★ぶた肉,とり肉,豆腐,★牛乳	米,じゃがいも,油,片栗粉,さとう, 乾燥マッシュポテト,小麦粉, パン粉	ゆかり,コーン,玉ねぎ,にんじん,ごぼう, ねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	食塩,こしょう,酒,中濃ソース, 赤ワイン,昆布だし,出汁かつお節, しょうゆ,みりん,酢	613	21.1	果 物
14	水		チキンカレーライス	○	カリカリごぼうのサラダ りんご	とり肉,豆乳クリーム,★牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖, ★バター,小麦粉,片栗粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ごぼう, キャベツ,きゅうり,コーン,りんご	カレー粉,しょうゆ,赤ワイン,鶏ガラ, ベイリーフ,食塩,こしょう,中濃ソース, ウスターソース,トマトケチャップ, オールスパイス,ガラムマサラ,酢	680	20.0	きのこ
15	木	ヨーグルト の日	ごまだれうどん	○	だいずとこざかなのカリカリあげ フルーツヨーグルト	★ぶた肉,豆乳クリーム,大豆, ★いりこ,★ヨーグルト,★牛乳	うどん,油,さとう,★ねりごま, ★白ごま,片栗粉	もやし,赤ピーマン,さやいんげん,しょうが, にんにく,★もも缶,みかん缶,★パイン缶	食塩,こしょう,酒,出汁かつお節, しょうゆ,みりん	614	25.3	たまご
16	金		ごはん	○	さらさやきあんかけ ひじきのにもの えのきのあかだしみそじる	★たまご,とり肉,豆腐,八丁みそ, 赤みそ,わかめ,干ひじき,油揚げ, 大豆,★牛乳	米,三温糖,油,片栗粉, 糸こんにゃく,さとう	にんじん,えのきたけ,ねぎ,れんこん	食塩,しょうゆ,酒,みりん, 出汁かつお節	599	27.7	種実類
19	月	徳島県の 郷土料理	たいめし	○	ふしめんのすましじる あわのいところに だいこんともやしのゆずふうみ	たい,刻みのり,とり肉,油揚げ, 焼きちくわ,豆腐,あずき,★牛乳	米,★白ごま,ふしめん,さとう, さつまいも	にんじん,わけぎ,しめじ,ねぎ,大根, きゅうり,もやし,ゆず	昆布だし,しょうゆ,食塩,酒,みりん, 出汁かつお節,薄口しょうゆ,酢	608	21.9	い も
20	火		えびとだいず のピラフ	○	ふわふわたまごのスープ スイートポテト イタリアンドレッシングサラダ	とり肉,大豆,★えび,★ベーコン, ★たまご,★粉チーズ, 豆乳クリーム,★牛乳	米,油,パン粉,オリーブ油,さとう, さつまいも,★バター,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,セロリー, コーン,キャベツ,もやし,きゅうり,コーン, にんにく	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ, こしょう,白ワイン,酢,★バジル粉, パニラエッセンス,みりん	610	23.5	海 藻
21	水		ごはん	○	とりのからあげピリカラソース わかめとたまねぎのスープ ナムル	とり肉,豆腐,わかめ,★牛乳	米,油,片栗粉,ごま油,さとう, ★白ごま	しょうが,にんにく,ねぎ,えのきたけ, にんじん,玉ねぎ,小松菜,もやし	食塩,しょうゆ,ラー油,酢,鶏ガラ, 出汁かつお節,こしょう, トウバンジャン	605	22.8	果 物
22	木		ビーンズドック	○	ポテトとコーンのスープ パリパリサラダ ワインゼリー	★ぶた肉,とり肉,大豆,★チーズ, ★ベーコン,アガー粉,★牛乳	★コッペパン,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,じゃがいも,ワントンの皮	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,小松菜, キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース	食塩,こしょう,ナツメグ,パプリカ粉,しょうゆ, トマトケチャップ,ウスターソース, チリパウダー,鶏ガラ,酢,赤ワイン	588	27.0	きのこ
23	金		さんしょく そぼろごはん	○	ししゃものチーズフライ ごもくスープ みそドレッシングサラダ	とり肉,赤みそ,★たまご, ★ししゃも,★粉チーズ, 白みそ,★牛乳	米,油,さとう,小麦粉,パン粉, 片栗粉,ごま油	しょうが,さやいんげん,にんじん,玉ねぎ, しめじ,ねぎ,きゅうり,キャベツ,もやし, 小松菜	出汁かつお節,酒,しょうゆ,食塩, 鶏ガラ,こしょう,酢	641	27.8	い も
26	月		ごまじゃこ チャーハン	○	はるさめスープ やきにくサラダ きよみオレンジ	おかか,★ちりめんじゃこ, とり肉,豆腐,★ぶた肉,★牛乳	米,油,★白ごま,★黒ごま,ごま油, はるさめ,こんにゃく,さとう	にんにく,しょうが,ねぎ,わけぎ,にんじん, えのきたけ,チンゲン菜,キャベツ,もやし, さやいんげん,満見オレンジ	食塩,しょうゆ,昆布だし, 出汁かつお節,こしょう,酒,酢	616	24.4	海 藻
27	火		ごはん	○	かつおとやさいのコロコロあげ ごまとんじる おひたし	かつお,ぶた肉,白みそ,赤みそ, ★牛乳	米,油,さつまいも,片栗粉,さとう, こんにゃく,じゃがいも, ★ねりごま	にんじん,しょうが,にんにく,さやいんげん, ごぼう,大根,ねぎ,小松菜,もやし,白菜	しょうゆ,酒,みりん,出汁かつお節, 食塩	594	24.7	種実類
28	水	ブラジル 料理	ブラジルごはん	○	フェジョアーダ パステウ コーンサラダ	★ぶた肉,★ウィンナー, ★ベーコン,いんげんまめ, ★牛乳	米,オリーブ油,★バター,油, ワントンの皮,じゃがいも, 小麦粉,さとう	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, ★トマト缶,パセリ,にんにく,にんじん, キャベツ,きゅうり,コーン	食塩,こしょう,オレガノ,鶏ガラ, ローリエ,酢	641	20.5	小 魚
29	木		いためそば ごもくあんかけ	○	わかめとツナのごますあえ あんにんどうふ	★ぶた肉,いか,わかめ,ツナ缶, 寒天,★牛乳	中華麺,油,さとう,片栗粉,ごま油, ★白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし, ヤングコーン,キャベツ,チンゲン菜, きゅうり,★パイン缶,みかん缶,★もも缶	食塩,こしょう,しょうゆ,酒,鶏ガラ, オイスターソース,酢, アーモンドエッセンス	610	25.0	ま め
30	金		こだいまいごはん	○	とうふのカレーうまに みしょうかん はりはりゆでやさい	★ぶた肉,豆腐, ★ちりめんじゃこ, ★ハム,★牛乳	米,赤米,★白ごま,油,さとう, 片栗粉,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, ヤングコーン,チンゲン菜,にら, 切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,美生柑	食塩,酒,鶏ガラ,しょうゆ,カレー粉, 酢,薄口しょうゆ	586	24.3	チーズ