

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1火	ごはん マグロの竜田揚げ ねぎソース はるさめサラダ かき玉みそ汁 河内晩柑 / 牛乳	キハダマグロ,たまご,木綿豆腐, 昆布,煮干し,米みそ赤,米みそ白, 牛乳(飲用)	米,塩こうじ,でんぷん, こめサラダ油,ごま油, 砂糖,はちみつ,はるさめ, 白ごま	しょうが,鷹の爪,長ねぎ,にんにく, きくらげ,レタス,もやし,にんじん, チンゲン菜,たまねぎ,えのきたけ, 河内晩柑	酒,しょうゆ,米酢,ノンエッグマヨネーズ, 食塩,洋からし(粉),本みりん	637 kcal 26.2 g 19.4 g 2.4 g
2水	チーズパン ビーフシチュー ツナコーンサラダ・ミニトマト きなこクッキー プリンズメロン / 牛乳	牛もも肉,昆布,米みそ, 牛乳(調理用),チーズ, まぐろ(水煮),いり大豆, うぐいすきな粉,牛乳(飲用)	チーズパン,薄力粉, こめサラダ油,じゃがいも, 塩こうじ,三温糖,黒砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ブロッコリー, ホールコーン,はくさい,きゅうり, ミニトマト,メロン	酒,食塩,黒こしょう,赤ワイン, トマトケチャップ,中濃ソース, ココアパウダー,パプリカ(粉), ローリエ(粉),米酢,しょうゆ,こしょう	648 kcal 30.4 g 23.9 g 3.0 g
3木	ごはん メダいのメンチカツ コールスローサラダ さつま汁 フルーツカムカムジュレ和え / 牛乳	メダイ,豚肩肉,ロースハム, 鶏もも肉,昆布,かつお削り節, 米みそ赤,米みそ白,アガー, 牛乳(飲用)	米,パン(生),でんぷん, 薄力粉,こめサラダ油, じゃがいも,オリーブ油, 三温糖,さつま芋, 糸こんにやく,砂糖	たまねぎ,にんにく,キャベツ,アスパラガス,に んじん,黄パプリカ,レモン(果汁),ぶなしめじ,こ まつな,長ねぎ,しょうが,カムカムドリンク,り んご(缶),黄桃(缶),白桃(缶),洋梨(缶),みかん(缶),パ インアップル(缶),ブルーベリー	食塩,こしょう,トマトケチャップ, 中濃ソース,ウスターソース,酒,本みりん	710 kcal 27.3 g 14.6 g 2.7 g
7月	ごはん 納豆みそ サワラのりん焼き 切干大根のごま和え じゅんさいのすまし汁 びわ / 牛乳	豚もも肉,納豆(冷凍),米みそ赤, サワラ,粉かつお節,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, きざみ揚げ,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,三温糖, 切干の实,ごま油,砂糖, 白ごま,花ふ	長ねぎ,しょうが,にんにく, 切干しいたけ,ほうれんそう, にんじん,じゅんさい(水煮), 生しいたけ,わけぎ,びわ	酒,本みりん,うす口しょうゆ,米酢,食塩	611 kcal 26.6 g 15.0 g 2.4 g
8火	3年生 稲花タイム (給食なし) キムチチャーハン 海鮮餃子 レタスとはるさめのスープ 杏仁フルーツ 牛乳	たまご,豚肩肉,いか,えび,昆布, 牛乳(調理用),スキムミルク, 粉寒天,牛乳(飲用)	米,玄米,砂糖,こめサラダ油, でんぷん,ぎょうざの皮, 薄力粉,はるさめ,ごま油, はちみつ	長ねぎ,たまねぎ,はくさい,キムチ, 赤ピーマン,ピーマン,しょうが,にんにく, キャベツ,にら,レタス,ホールコーン,エリ ンギ,パインアップル(缶),みかん(缶),黄桃 (缶)	オイスターソース,本みりん,食塩,米酢,酒, しょうゆ,こしょう,ノンエッグマヨネーズ, とりから,うす口しょうゆ, アーモンドエッセンス,クロの実, オレンジキュラソー	643 kcal 24.8 g 19.4 g 2.3 g
9水	ごはん 赤魚のしぐれ煮 小松菜のおひたし うすら豆の甘露 お揚げとじゃが芋のみそ汁/牛乳	赤魚,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,さば削り節, うすら豆,きざみ揚げ, わかめ(乾燥),米みそ赤, 米みそ白,牛乳(飲用)	米,でんぷん,こめサラダ油, にんにく,三温糖,白ごま, 砂糖,じゃがいも	しょうが,新ごぼう,にんじん, さやいんげん,こまつな,もやし, レモン(果汁),長ねぎ	しょうゆ,酒,食塩,本みりん	610 kcal 24.5 g 13.4 g 2.8 g
10木	2年生 稲花タイム (給食なし) ごはん お豆入りミートローフ フルーツサラダ 青のり粉ふき芋 ジュリエンスープ / 牛乳	牛ひき肉,豚もも肉,焼き豆腐, 高野豆腐,大豆(水煮), スキムミルク,チーズ,昆布, 青のり,ベーコン,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,でんぷん, はちみつ,三温糖, じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,枝豆(冷凍), ホールコーン,パセリ,キャベツ, きゅうり,みかん(缶),レモン(果汁), だいこん,えのきたけ,絹さや	食塩,こしょう,ナツメグ(粉), ノンエッグマヨネーズ(粉), トマトケチャップ,ウスターソース, 粒マスタード,しょうゆ,米酢,天塩, 鳥がらだし	643 kcal 26.2 g 18.3 g 2.6 g
11金	入梅こんだて ごはん いわしわしのかば焼き さきさきと梅の和え 呉汁 / あじさいゼリー	いわし,昆布,さば厚削り節, 宗田厚削り節,鶏ささみ, 豚もも肉,大豆,生揚げ,豆乳, 米みそ白,米みそ赤,粉かつお節, アガー,カルピス,粉寒天,牛乳(飲用)	米,でんぷん,米粉, こめサラダ油,三温糖, 白ごま,砂糖,はちみつ, こんにやく,グラニュー糖	しょうが,はくさい,チンゲン菜, にんじん,梅びしお,生しいたけ, 長ねぎ,ごぼう,さやいんげん, ぶどうジュース,アセロラジュース	酒,しょうゆ,本みりん,白ワイン	656 kcal 28.4 g 17.3 g 1.9 g
14月	ジャンジャン麺 コーン焼売 わかめスープ 紅小玉すいか 牛乳	レズ豆,豚もも肉,米みそ赤,昆布, かつお削り節,鶏もも肉, しぼり豆腐,わかめ(乾燥), はたて貝柱(水煮),木綿豆腐, 牛乳(飲用)	中華めん,こめサラダ油, 三温糖,でんぷん, ごま油,砂糖	たまねぎ,にんじん,長ねぎ, しいたけ(乾燥),しょうが,にんにく, もやし,きゅうり,ホールコーン, ぶなしめじ,万能ねぎ,すいか	酒,トウバンジャン,テンメンジャン, しょうゆ,トマトケチャップ, ウスターソース,食塩,こしょう, 椎茸もどし汁,鳥がらだし,米酢, うす口しょうゆ,本みりん	664 kcal 31.5 g 18.9 g 4.1 g
15火	ポークカレーライス 花野菜サラダ フルーツカムカムジュレ和え 牛乳	豚肩肉,ひよこ豆(水煮),昆布, たまご(水煮),米みそ白,アガー, 牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油, オリーブ油,砂糖,米粉, 塩こうじ,砂糖	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが, ロココリー,カリフラワー,キャベツ,赤パ プリカ,レモン(果汁),カムカムドリンク,り んご(缶),黄桃(缶),白桃(缶),洋梨(缶),みかん (缶),パインアップル(缶),ブルーベリー	赤ワイン,こしょう,ナツメグ(粉),ターメ リック(粉),パプリカ(粉),ココアパウダー,鳥 がらだし,トマトケチャップ,ウスターソ ース,食塩,しょうゆ,チャップ,カレー粉,ノン エッグマヨネーズ	698 kcal 21.6 g 20.7 g 1.7 g
16水	シーフードドリア チキンのエスカパッシュ ひすいスープ メロン 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	鶏もも肉,えび,あさり,豆乳, 昆布,チーズ,鶏ささみ, ウィンナー,ジョア(ブレン)	米,玄米,オリーブ油,米粉, 有塩バター, ペテトフレーク(乾燥),砂糖, こめサラダ油,三温糖, マカロニ	たまねぎ,にんじん,にんにく, ホールコーン,マッシュルーム, パセリ(乾燥),しょうが,緑ズッキーニ, 黄ズッキーニ,赤パプリカ,こまつな, えのきたけ,メロン	食塩,パプリカ(粉),トマトケチャップ, 白ワイン,ローリエ(粉),こしょう, うす口しょうゆ,本みりん,米酢, 鳥がらだし,しょうゆ	646 kcal 30.1 g 13.9 g 3.1 g
17木	かきあげ丼(麦ごはん) 小松菜のゆかり和え とうふとワカメのみそ汁 パレンシアオレンジ 牛乳	はたて貝柱,しらす干し, 小えび(乾燥),昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,木綿豆腐, わかめ(乾燥),米みそ赤, 米みそ白,牛乳(飲用)	米,おしむぎ,米粉, こめサラダ油,砂糖, でんぷん	たまねぎ,新ごぼう,にんじん, さやいんげん,こまつな,もやし, ぶなしめじ,だいこん,長ねぎ,オレンジ	ノンエッグマヨネーズ, ペーキングパウダー,しょうゆ, 本みりん,食塩,ゆかり	631 kcal 21.4 g 16.7 g 2.8 g
18金	ごはん カミカミふりかけ 厚焼きたまご きゅうりの浅漬け 鶏じゃが さくらんぼ / 牛乳	小女子,さば削り節,塩昆布, 木綿豆腐,たまご,昆布, かつお削り節,鶏もも肉, 生揚げ,牛乳(飲用)	米,砂糖,白ごま,三温糖, じゃがいも,こんにやく, こめサラダ油,ざらめ	キャベツ,きゅうり,しょうが, にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ, 絹さや,さくらんぼ	米酢,本みりん,しょうゆ,うす口しょうゆ, 酒,食塩,昆布茶	642 kcal 26.4 g 17.8 g 2.4 g
21月	ごはん タチウオのごまだれ焼き ゆで豚と野菜のぼんず和え 切干大根のうま煮 揚げなすのみそ汁 / 牛乳	たちお豚肩ロース肉, ベーコン,昆布,煮干し, きざみ揚げ,米みそ,牛乳(飲用)	米,三温糖,白ねりごま, 白ごま,でんぷん, こめサラダ油	もやし,アスパラガス,赤パプリカ, 黄パプリカ,ゆず(果汁),切干だいこん, にんじん,なす,たまねぎ,長ねぎ, さやいんげん	酒,食塩,しょうゆ,本みりん,米酢, 一味唐辛子	617 kcal 23.8 g 21.9 g 2.3 g
22火	世界の食卓こんだて タイ ガバオライス(麦ごはん) 蒸しトウモロコシ ゲンチウタオ豆腐 パレンシアオレンジ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚もも肉,大豆(水煮),高野豆腐, たまご,蒸し豆腐, 昆布,粉かつお節, ジョア(ブレン)	米,米粒麦,こめサラダ油, 三温糖	たまねぎ,たけのこ(水煮),エリンギ, 生しいたけ,赤ピーマン,ピーマン, しょうが,にんにく,パジリ,とうもろこし, レモン(果汁),きくらげ,はくさい, 糸みつば,オレンジ	トウバンジャン,酒,オイスターソース, ナンパラー,しょうゆ,パプリカ(粉), 食塩,こしょう,鳥がらだし,本みりん	616 kcal 30.3 g 12.5 g 2.1 g
23水	どうろこごてごはん あじの梅しそフライ ごまドレッシングサラダ かぼちゃのみそ汁 メロン / 牛乳	まあじ,ロースハム,昆布, かつお削り節,米みそ赤, 米みそ白,牛乳(飲用)	米,米粒麦,はちみつ, 薄力粉,パン(生), こめサラダ油,砂糖, 白ねりごま,白ごま	どうろこし,梅びしお,しそ葉, キャベツ,きゅうり,にんじん, レモン(果汁),かぼちゃ,たまねぎ, えのきたけ,さやいんげん,メロン	酒,天塩,しょうゆ,ノンエッグマヨネーズ, 米酢,食塩,本みりん	642 kcal 26.4 g 18.6 g 2.6 g
24木	焼きカレーパン 夏野菜ポトフ わかめサラダ,ミニトマト バナナ 牛乳	レズ豆,豚もも肉,昆布, スキムミルク,チーズ,鶏もも肉, ベーコン,まぐろ(水煮), わかめ,牛乳(飲用)	薄力粉,こめサラダ油, オリーブ油,無塩パン, パン(乾燥),じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, パセリ(乾燥),セロリ,マッシュルーム, 緑ズッキーニ,ホールコーン,キャベツ, きゅうり,ミニトマト,バナナ	カレー粉,赤ワイン,ナツメグ(粉), トマトケチャップ,ウスターソース, しょうゆ,パプリカ(粉),ココアパウダー, 食塩,こしょう,白ワイン,鳥がらだし, ローリエ(粉),ノンエッグマヨネーズ,米酢	663 kcal 30.8 g 21.5 g 2.3 g
25金	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のり和え 沢煮鮎 紅小玉すいか / 牛乳	さば,昆布,かつお削り節, 米みそ赤,きざみのり, 豚肩肉,牛乳(飲用)	米,三温糖,砂糖,ごま油, 白滝,でんぷん	しょうが,長ねぎ,ほうれんそう, もやし,ぶなしめじ,だいこん,ごぼう, にんじん,絹さや,すいか	酒,本みりん,しょうゆ,食塩	596 kcal 23.8 g 16.5 g 2.3 g
28月	日本の食卓こんだて 沖縄県 シシジュシー イカとゴーヤの沖縄天ぷら マーニャーチャンブル もずく汁 パインアップルゼリー / 牛乳	きざみ昆布,豚バラ肉,大豆(水煮), 昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節, いしか,押し豆腐,さば削り節, もずく(冷凍),米みそ,粉寒天, 牛乳(飲用)	米,おしむぎ,こめサラダ油, 砂糖,薄力粉,でんぷん, はるさめ,グラニュー糖	新ごぼう,鷹の爪,長ねぎ,にんじん, にがうり,もやし,こまつな,とうがん, えのきたけ,万能ねぎ,パインアップル, レモン(果汁)	酒,しょうゆ,本みりん,食塩, ウスターソース,ペーキングパウダー, 天塩,鳥がらだし,白ワイン	616 kcal 21 g 19.8 g 2.6 g
29火	ごはん 高野豆腐入り酢豚 小松菜のごま和え スーミータン 冷凍みかん / 牛乳	豚肩ロース肉,高野豆腐,昆布, たまご,牛乳(飲用)	米,砂糖,でんぷん, こめサラダ油,三温糖, 白ごま	しょうが,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリ カ,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),生 しいたけ,にんにく,こまつな,キャベツ,ぶ なしめじ,ホールコーン,長ねぎ,なら,ク リームコーン,みかん(冷凍)	酒,こしょう,米酢,トマトケチャップ, オイスターソース,鳥がらだし, しょうゆ,食塩,うす口しょうゆ, 本みりん	673 kcal 24.1 g 22.1 g 2.4 g
30水	日本の食卓こんだて 京都 京たぬきうどん はつ茂なすの田楽 小松菜の東寺和え 水無月 牛乳	油揚げ,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,鶏もも肉, かまぼこ,粉かつお節, 鶏もも肉,鶏砂肝,米みそ, ゆば,牛乳(飲用)	うどん,こめサラダ油, 砂糖,でんぷん,三温糖, 塩こうじ,白玉粉, 上新粉,薄力粉,甘納豆	にんじん,ぶなしめじ,九条ねぎ, しょうが,なす,こまつな,もやし	うす口しょうゆ,本みりん,酒,食塩, しょうゆ	607 kcal 22.7 g 18.4 g 2.5 g

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。