

6月 給食献立表

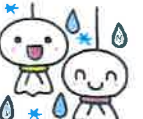
平成31年

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 土	牛丼 白菜とほうれん草のおひたし 高野豆腐の煮物 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・牛ばら・かつお節 高野豆腐・油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・さつまいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・はくさい・ほうれんそう にんじん・カットわかめ・バナナ
3 月	かんぱちのネギソース焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものヨーグルトサラダ チンゲン菜のスープ ごはん バナナ	クッキー 牛乳 おからだんご 牛乳	普通牛乳・かんぱち・豚ばら 焼き竹輪・ロースハム・ヨーグルト おから	クッキー・ごま・三温糖・さつまいも マヨネーズ・米・白玉粉・くすでん粉	長ねぎ・しょうが・大根・にんじん 乾しいたけ・ほしひじき・きゅうり・レーズン りんご・チンゲンサイ・りよくとうもろこし たけのこ水蒸・生しいたけ・バナナ
4 火	ツナのぎせい豆腐 なすとピーマンのみそ炒め ブロッコリーのゆかり和え そうめんのすまし汁 ごはん 甘夏みかん	ビスコ 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶 豚ばら・米みそ	ビスコ・三温糖・ごま・ごま油・そうめん 花巻・米・もち米・調合油	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こねぎ なす・パプリカ・青ピーマン・ブロッコリー えのきたけ・糸みつば・カットわかめ なつみかん・焼きのり
5 水	鶏のさつぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 にんじん入りかかん 牛乳	普通牛乳・鶏もも・厚揚げ・米みそ	クッキー・かたくり粉・三温糖 じゃがいも・米・ながいも・上白糖 上新粉	トマト缶詰・たまねぎ・青ピーマン カットわかめ・キャベツ・きゅうり・大根 にんじん・ぶなしめじ・こねぎ・りんご
6 木	さばのしょうが焼き 小松菜のおひたし 小さいもろこしのあんかけ レタスのスープ ごはん すいか	ビスコ 牛乳 ぶどうのわらびもち 牛乳	普通牛乳・まさば・米みそ・鶏卵 鶏ひき肉・木綿豆腐	ビスコ・三温糖・さといも・かたくり粉・米 ぶどうジュース・わらび粉・上白糖	しょうが・ごまつな・りよくとうもろこし えのきたけ・にんじん・レタス・カットわかめ すいか
7 金	豚肉となすの揚げおろし煮 マカロニサラダ かぼちゃと金時豆の煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 メロンパンクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ロース・ロースハム 金時豆・油揚げ・米みそ・鶏卵	クッキー・薄力粉・三温糖・調合油 マカロニ・マヨネーズ・米 ホットケーキミックス・上白糖 グラニュー糖	なす・大根・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ほうれんそう たまねぎ・エリンギ・りんご
8 土	三色丼ぶり キャベツのおひたし さつまいもとちくわの煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・焼き竹輪 米みそ	ビスコ・三温糖・米・さつまいも クッキー	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり にんじん・なす・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
10 月	鶏肉のレモン焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの枝豆あんかけ 大根と玉ねぎの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 白玉団子の黒みつが 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・米みそ	クッキー・ごま・三温糖・かたくり粉・米 白玉粉・上白糖・黒砂糖	こねぎ・レモン・ほうれんそう・キャベツ にんじん・西洋かぼちゃ・えだまめ・大根 たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
11 火	あじの生巻つけ焼き キャベツのおかか和え ひじきと大豆の甘辛炒め さつまいもとしいたけの味噌汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・まあじ・かつお節 大豆ドライパック缶・米みそ プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・調合油・さつまいも・米 食パン	しょうが・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ 生しいたけ・こねぎ・りんご・青ピーマン スイートコーン缶詰
12 水	さつまいものクロック にぎやかサラダ ズッキーニのペンネ なすのポタージュ 鮭と小松菜のごはん すいか	クッキー 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・ベーコン パルメザンチーズ・豆乳・さけ	クッキー・さつまいも・米粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・ペンネ オリーブ油・じゃがいも・米 ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・りんご きゅうり・ほしひじき・スイートコーン缶詰 ズッキーニ・マッシュルーム・トマト缶詰 なす・ごまつな・すいか
13 木	鮭のごま照り焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのしらす和え なすの味噌汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・ウインナー しらす干し・厚揚げ・米みそ・きな粉 豆乳・鶏卵	ビスコ・ごま・三温糖・かたくり粉 じゃがいも・オリーブ油・米・薄力粉 上白糖	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・なす カットわかめ・バナナ
14 金	豚バラ大根煮 春雨のツナサラダ さつまいもの豆乳煮 きのこ汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 ごまクッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・鶏卵・ツナ缶・豆乳 絹ごし豆腐	クッキー・三温糖・ほろろごま・ごま さつまいも・上白糖・米・薄力粉 無塩バター	大根・にんじん・ごぼう・さやえんどう キャベツ・きゅうり・えのきたけ・しいたけ 生しいたけ・りよくとうもろこし・清見オレンジ
15 土	親子丼 ほうれん草のおひたし ツナじゃが うすあげの味噌汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏もも・ツナ缶 油揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・米・じゃがいも クッキー	たまねぎ・長ねぎ・糸みつば・ほうれんそう にんじん・スイートコーン缶詰・なす・大根 バナナ
17 月	やわらか青じそつくね ズッキーニ炒め ひき肉となすのトマト煮 大根の味噌汁 ごはん 甘夏みかん	クッキー 牛乳 メロンパンクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ベーコン 牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・米みそ	クッキー・じゃがいも・三温糖・調合油 ごま・ごま油・米・ホットケーキミックス 上白糖・グラニュー糖	しそ・しょうが・ズッキーニ・にんじん・なす トマト缶詰・たまねぎ・大根・ほうれんそう カットわかめ・なつみかん
18 火	鮭のレモン焼き ひき肉とチンゲン菜の中華煮 ポパイポテトサラダ 鶏ごぼう汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・さけ・豚ひき肉 パルメザンチーズ・鶏むね・油揚げ	ビスコ・ほろろごま・三温糖・ごま油 じゃがいも・有塩バター・米・ながいも 上白糖・上新粉	レモン・しょうが・チンゲンサイ・こねぎ ぶなしめじ・ほうれんそう・ごぼう・大根 にんじん・りんご
19 水	かんもどき 切干大根の洋風煮 ほうれん草とキャベツのおひたし かき玉汁 ごはん バナナ	クッキー 牛乳 おからだんご 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・ほたてが い・ベーコン・かつお節・鶏卵・おから	クッキー・やまといも・調合油・三温糖 米・白玉粉・くすでん粉	えだまめ・にんじん・生しいたけ 切干だいこん・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう・ぶなしめじ・えのきたけ たけのこ水蒸・カットわかめ・バナナ
20 木	つばすのてりやき ポテピーチンジャオ ひじきのゴマドレッシング和え かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	ビスコ 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳	普通牛乳・つばす・豚ばら・ツナ缶 厚揚げ・米みそ	ビスコ・三温糖・じゃがいも・かたくり粉 ごま・米・もち米・調合油	しょうが・青ピーマン・ほしひじき・キャベツ アスパラガス・西洋かぼちゃ・たまねぎ ごまつな・生しいたけ・すいか・焼きのり
21 金	トマト肉じゃが 米粉のお好み焼き ブロッコリーのチーズ焼き なすと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	クッキー 牛乳 オレンジピザ 牛乳	普通牛乳・牛ばら・さくらえび かつお節・パルメザンチーズ 木綿豆腐・米みそ・クリームチーズ	クッキー・じゃがいも・三温糖・米粉・米 食パン・マーマレード	トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・なす・カットわかめ・りんご
22 土	鶏ごぼうごはん かぼちゃのほうとう風 さつまいもの煮物 添え野菜(ブチトマト) バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも肉・油揚げ 米みそ	ビスコ・ごま・米・干しうどん・さつまいも 三温糖・クッキー	ほしひじき・ごぼう・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう ミニトマト・バナナ
24 月	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ じゃが芋の塩昆布和え 大根の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 白玉団子の黒みつが 牛乳	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・米みそ	クッキー・三温糖・マヨネーズ じゃがいも・米・白玉粉・上白糖 黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰・キャベツ にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 アスパラガス・塩昆布・大根・りよくとうもろこし ごまつな・清見オレンジ
25 火	鮭の味噌バター焼き 高野豆腐のあつさり煮 ブロッコリーのごま酢和え ほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	ビスコ 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・さけ・米みそ・高野豆腐 ツナ缶・油揚げ・プロセスチーズ	ビスコ・三温糖・無塩バター・ごま ごま油・米・食パン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・大根・ごぼう・ほうれんそう 生しいたけ・りんご・青ピーマン スイートコーン缶詰
26 水	牛肉の卵とじ風 きのこのペンネ さつまいもとひじきの煮物 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん すいか	クッキー 牛乳 きなこ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・牛もも・鶏卵・しらす干し 絹ごし豆腐・米みそ・きな粉・豆乳	クッキー・三温糖・ペンネ・オリーブ油 さつまいも・米・薄力粉・上白糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・キャベツ エリンギ・えのきたけ・ほしひじき・なす オクラ・カットわかめ・すいか
27 木	平目のコーンマヨ焼き かぼちゃのいとし煮 小松菜とツナの華風和え キャベツのすまし汁 ごはん バナナ	ビスコ 牛乳 フルーツ寒天 牛乳	普通牛乳・ひらめ・ゆで小豆缶詰 ツナ缶・ベーコン	ビスコ・マヨネーズ・三温糖・ごま油・米 食パン・上白糖	スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ごまつな りよくとうもろこし・にんじん・トウモロコシ・キャベツ たまねぎ・ズッキーニ・カットわかめ・バナナ もも缶詰・みかん缶詰・パイナップル缶詰 粉寒天
28 金	みそ焼きチキン ほうれん草のさつぱり和え 切干大根の煮物 ビーンズスープ ごはん 清見オレンジ	クッキー 牛乳 ごまクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・米みそ・油揚げ 大豆ドライパック缶・ウインナー	クッキー・三温糖・じゃがいも・米 薄力粉・無塩バター・上白糖・ごま	ほうれんそう・エリンギ・にんじん・まいたけ 切干だいこん・乾しいたけ・たまねぎ キャベツ・清見オレンジ
29 土	塩焼きそば 切干大根の煮物 ブロッコリーの酢の物 豆腐とえのきたけのすまし汁 バナナ	ビスコ 牛乳 クッキー 牛乳	普通牛乳・豚ばら・焼き竹輪 絹ごし豆腐	ビスコ・中華めん・ごま油・三温糖 クッキー	キャベツ・にんじん・りよくとうもろこし 切干だいこん・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・パプリカ・スイートコーン缶詰 レタス・えのきたけ・カットわかめ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
430 kcal	17.5 g	13.6 g	207 mg	1.6 mg	169 μg	0.21 mg	0.33 mg	28 mg





6月 給食献立表

平成31年

3歳以上児



日 曜	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	牛丼 白菜とほうれん草のおひたし 高野豆腐の煮物 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・かつお節・高野豆腐・油揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	たまねぎ・長ねぎ・ほうれん草・ほうれんそう にんじん・カットわかめ・バナナ
3 月	かんぱちのネギソース焼き 大根と豚肉の煮物 さつまいものヨーグルトサラダ チンゲン菜のスープ ごはん バナナ	おかからだんご 牛乳	かんぱち・豚ばら・焼き竹輪 ロースハム・ヨーグルト・おかから 普通牛乳	ごま・三温糖・さつまいも・マヨネーズ 米・白玉粉・くずでん粉	長ねぎ・しょうが・大根・にんじん 乾しいたけ・ほしひじき・きゅうり・レーズン りんご・チンゲンサイ・りよくとうもろやし たけのこ水煮・生しいたけ・バナナ
4 火	ツナのきせい豆腐 なすとピーマンのみそ炒め ブロッコリーのゆかり和え そうめんのすまし汁 ごはん 甘夏みかん	ぼたぼた焼き 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・ツナ缶・豚ばら 米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・そうめん・花魁 米・もち米・調合油	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・こねぎ なす・パプリカ・青ピーマン・ブロッコリー えのきたけ・糸みつば・カットわかめ なつみかん・焼きのり
5 水	鶏のさっぱり煮 厚揚げのカレー炒め ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	にんじん入りかかん 牛乳	鶏もも・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	かたくり粉・三温糖・じゃがいも・米 ながいも・上白糖・上新粉	トマト缶詰・たまねぎ・青ピーマン カットわかめ・キャベツ・きゅうり・大根 にんじん・ぶなしめじ・こねぎ・りんご
6 木	さばのしょうが焼き 小松菜のおひたし 小さいと鶏ミンチのあんかけ レタスのスープ ごはん すいか	ぶどうのわらびもち 牛乳	まさば・米みそ・鶏卵・鶏むき肉 木綿豆腐・普通牛乳	三温糖・さといも・かたくり粉・米 ぶどうジュース・わらび粉・上白糖	しょうが・こまつな・りよくとうもろやし えのきたけ・にんじん・レタス・カットわかめ すいか
7 金	豚肉となすの揚げおろし煮 マカロニサラダ かぼちゃと金時豆の煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん りんご	メロンパンクッキー 牛乳	豚ロース・ロースハム・金時豆・油揚げ 米みそ・鶏卵・普通牛乳	薄力粉・三温糖・調合油・マカロニ マヨネーズ・米・ホットケーキミックス 上白糖・グラニュー糖	なす・大根・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・ほうれんそう たまねぎ・エリンギ・りんご
8 土	三色丼ぶり キャベツのおひたし さつまいもとちくわの煮物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏むき肉・鶏卵・焼き竹輪・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・さつまいも・クッキー	しょうが・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり にんじん・なす・たまねぎ・ぶなしめじ カットわかめ・バナナ
10 月	鶏肉のレモン焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの枝豆あんかけ 大根と玉ねぎの味噌汁 ごはん 清見オレンジ	白玉団子の黒みつが 牛乳	鶏もも・油揚げ・米みそ・普通牛乳	ごま・三温糖・かたくり粉・米・白玉粉 上白糖・黒砂糖	こねぎ・レモン・ほうれんそう・キャベツ にんじん・西洋かぼちゃ・えだまめ・大根 たまねぎ・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
11 火	あじの生煮つけ焼き キャベツのおかか和え ひじきと大豆の甘辛炒め さつま芋としいたけの味噌汁 ごはん りんご	ピザトースト 牛乳	まあじ・かつお節・大豆ドライパック缶 米みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・調合油・さつまいも・米 食パン	しょうが・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり ほしひじき・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ 生しいたけ・こねぎ・りんご・青ピーマン スイートコーン缶詰
12 水	さつまいものコロッケ にぎやかサラダ ズッキーニのペンネ なすのポタージュ 鮭と小松菜のごはん すいか	ロールケーキ 牛乳	牛ひき肉・ベーコン・バルメザンチーズ 豆乳・さけ・普通牛乳	さつまいも・米粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・ペンネ・オリーブ油 じゃがいも・米・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・りんご きゅうり・ほしひじき・スイートコーン缶詰 ズッキーニ・マッシュルーム・トマト缶詰 なす・こまつな・すいか
13 木	鮭のごま照り焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのしらす和え なすの味噌汁 ごはん バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	さけ・ウインナー・しらす下し・厚揚げ 米みそ・きな粉・豆乳・鶏卵・普通牛乳	ごま・三温糖・かたくり粉・じゃがいも オリーブ油・米・薄力粉・上白糖	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・なす カットわかめ・バナナ
14 金	豚バラ大根煮 春雨のツナサラダ さつまいもの豆乳煮 きのこ汁 ごはん 清見オレンジ	ごまクッキー 牛乳	豚ばら・鶏卵・ツナ缶・豆乳 絹ごし豆腐・普通牛乳	三温糖・はるさめ・ごま・さつまいも 上白糖・米・薄力粉・無塩バター	大根・にんじん・ごぼう・さやえんどう キャベツ・きゅうり・えのきたけ・まいたけ 生しいたけ・りよくとうもろやし・清見オレンジ
15 土	親子丼 ほうれん草のおひたし ツナじゃがが うすあげの味噌汁 バナナ	クッキー 牛乳	鶏卵・鶏もも・ツナ缶・油揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・長ねぎ・糸みつば・ほうれんそう にんじん・スイートコーン缶詰・なす・大根 バナナ
17 月	やわらか青じそつくね ズッキーニ炒め ひき肉となすのトマト煮 大根の味噌汁 ごはん 甘夏みかん	メロンパンクッキー 牛乳	鶏むき肉・鶏卵・ベーコン・牛ひき肉 豚ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・調合油・ごま ごま油・米・ホットケーキミックス 上白糖・グラニュー糖	しそ・しょうが・ズッキーニ・にんじん・なす トマト缶詰・たまねぎ・大根・ほうれんそう カットわかめ・なつみかん
18 火	鮭のレモン焼き ひき肉とチンゲン菜の中華煮 ポパイポテトサラダ 鶏ごぼう汁 ごはん りんご	にんじん入りかかん 牛乳	さけ・豚ひき肉・バルメザンチーズ 鶏むね・油揚げ・普通牛乳	はるさめ・三温糖・ごま油・じゃがいも 有塩バター・米・ながいも・上白糖 上新粉	レモン・しょうが・チンゲンサイ・こねぎ ぶなしめじ・ほうれんそう・ごぼう・大根 にんじん・りんご
19 水	がんとどき 切干大根の洋風煮 ほうれん草とキャベツのおひたし かき玉汁 ごはん バナナ	おかからだんご 牛乳	木綿豆腐・ほたてがいがい・ベーコン かつお節・鶏卵・おかから・普通牛乳	やまといも・調合油・三温糖・米 白玉粉・くずでん粉	えだまめ・にんじん・生しいたけ 切干しいたけ・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう・ぶなしめじ・えのきたけ たけのこ水煮・カットわかめ・バナナ
20 木	つばすのてりやき ポテピーチンジャオ ひじきのゴマドレッシング和え かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん すいか	ぼたぼた焼き 牛乳	つばす・豚ばら・ツナ缶・厚揚げ 米みそ・普通牛乳	三温糖・じゃがいも・かたくり粉・ごま 米・もち米・調合油	しょうが・青ピーマン・ほしひじき・キャベツ アスパラガス・西洋かぼちゃ・たまねぎ こまつな・生しいたけ・すいか・焼きのり
21 金	トマト肉じゃが 米粉のお好み焼き ブロッコリーのチーズ焼き なすと豆腐の味噌汁 ごはん りんご	オレンジピザ 牛乳	牛ばら・さくらえび・かつお節 バルメザンチーズ・木綿豆腐・米みそ クリームチーズ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米粉・米・食パン マーマレード	トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・なす・カットわかめ・りんご
22 土	鶏ごぼうごはん かぼちゃのほうとう風 さつまいもの煮物 添え野菜(プチトマト) バナナ	クッキー 牛乳	鶏むき肉・豚もも肉・油揚げ・米みそ 普通牛乳	ごま・米・「しうどん」・さつまいも 三温糖・クッキー	ほしひじき・ごぼう・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう ミニトマト・バナナ
24 月	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ じゃが芋の塩昆布和え 大根の味噌汁 ごはん 清見オレンジ	白玉団子の黒みつが 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・米みそ・普通牛乳	三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・米 白玉粉・上白糖・黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン・トマト缶詰・キャベツ にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 アスパラガス・塩昆布・大根・りよくとうもろやし こまつな・清見オレンジ
25 火	鮭の味噌バター焼き 高野豆腐のあっさり煮 ブロッコリーのごま酢和え ほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	ピザトースト 牛乳	さけ・米みそ・高野豆腐・ツナ缶 油揚げ・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・無塩バター・ごま・ごま油・米 食パン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・大根・ごぼう・ほうれんそう 生しいたけ・りんご・青ピーマン スイートコーン缶詰
26 水	牛肉の卵とじ風 きのこのペンネ さつまいもとひじきの煮物 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん すいか	きなこ蒸しパン 牛乳	牛もも・鶏卵・しらす干し・絹ごし豆腐 米みそ・きな粉・豆乳・普通牛乳	三温糖・ペンネ・オリーブ油 さつまいも・米・薄力粉・上白糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・キャベツ エリンギ・えのきたけ・ほしひじき・なす オクラ・カットわかめ・すいか
27 木	平目のコーンマヨ焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜とツナの華風和え キャベツのすまし汁 ごはん バナナ	フルーツ寒天 牛乳	ひらめ・ゆで小豆缶詰・ツナ缶 ベーコン・普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・ごま油・米・食紅 上白糖	スイートコーン缶詰・西洋かぼちゃ・こまつな りよくとうもろやし・にんじん・トウモロコシ・キャベツ たまねぎ・ズッキーニ・カットわかめ・バナナ もも缶詰・みかん缶詰・パイン缶詰・缶詰 粉寒天
28 金	みそ焼きチキン ほうれん草のさっぱり和え 切干大根の煮物 ビーンズスープ ごはん 清見オレンジ	ごまクッキー 牛乳	鶏もも・米みそ・油揚げ 大豆ドライパック缶・ウインナー 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・米・薄力粉 無塩バター・上白糖・ごま	ほうれんそう・エリンギ・にんじん・まいたけ 切干しいたけ・乾しいたけ・たまねぎ キャベツ・清見オレンジ
29 土	塩焼きそば 切干大根の煮物 ブロッコリーの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・焼き竹輪・絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん・ごま油・三温糖・クッキー	キャベツ・にんじん・りよくとうもろやし 切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・パプリカ・スイートコーン缶詰 レタス・えのきたけ・カットわかめ・バナナ

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
540 kcal	21.6 g	17.4 g	268 mg	1.9 mg	214 μg	0.27 mg	0.44 mg	34 mg

