

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
30 火	マーボー豆腐丼	○	豚肉、味噌、押し豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	703 kcal
	野菜の中華ドレッシングかけ		ポークハム	砂糖、油、ごま油、白ごま	大根、きゅうり	29.2 g
	中華スープ			ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ	23.1 g
31 水	五目ごはん	○	油揚げ、竹輪	米、砂糖	人参、干し椎茸、ごぼう、いんげん	666 kcal
	いかの生姜醤油焼き		いか	砂糖	生姜	34.1 g
	野菜のおかか和え		おかか		キャベツ、小松菜、人参	15.0 g
	味噌けんちん汁		木綿豆腐、さば節、味噌	油、じゃが芋	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	4.6 g
1 木	ごはん	○		米		670 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	砂糖	にんにく、生姜	28.6 g
	いんげんごま和え		味噌、さば節	白ごま、白練りごま、砂糖	いんげん、キャベツ	18.6 g
	田舎汁			じゃが芋	人参、大根、(しめじ)ねぎ、小松菜	2.5 g
2 金	シナモントースト	○		食パン、バター、砂糖		751 kcal
	かぼちゃシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	油、じゃが芋、小麦粉、油、バター	かぼちゃ、玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、生姜	24.3 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖、ごま油、油	キャベツ、とうもろこし	38.8 g
5 月	パエリア	○	鶏肉、いか、えび	米、オリーブ油、マーガリン	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン	854 kcal
	トルティージャ		ベーコン、ダイスチーズ、卵	じゃが芋、油	にんにく、玉葱、パセリ	39.2 g
	ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ)		ポークハム	オリーブ油、パン粉	にんにく、玉葱、人参、パセリ	33.8 g
	オレンジ				清見オレンジ	5.2 g
6 火	鶏そぼろごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	生姜、玉葱、人参、葉ねぎ	720 kcal
	生揚げの味噌焼き		生揚げ、豚肉、味噌	砂糖、でんぷん	ねぎ、椎茸	32.0 g
	かぶのゆかり和え			砂糖	かぶ、キャベツ、ゆかり	25.5 g
	沢煮椀		さば節	油	ごぼう、人参、大根、たけのこ、ねぎ	3.6 g
7 水	ジャージャー麺	○	豚肉、大豆、味噌	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸	607 kcal
	ささみのサラダ		鶏肉	オリーブ油、砂糖	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、人参	26.5 g
	パインゼリー		アガー	砂糖	パインジュース、パイン缶	20.1 g
8 木	柏パン	○		パン		722 kcal
	白身魚のプロヴァンス風		しいら	でんぷん、油、オリーブ油	にんにく、玉葱、トマト	32.5 g
	さつまいもの豆乳米粉チャウダー		ベーコン、調製豆乳、豆乳ホイップ	油、さつま芋、米粉	人参、玉葱	29.6 g
9 金	ごはん	○		米		668 kcal
	豚肉の生姜焼き		豚肉	油	生姜、人参、玉葱、(しめじ)いんげん	27.8 g
	青菜の菊花和え				小松菜、人参、白菜、菊の花	22.2 g
	すまし汁		さば節		人参、大根、小松菜、ねぎ	1.9 g
中間考査 1日目						
13 火	かやくうどん	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、さば節	うどん	人参、玉葱、干し椎茸、葉ねぎ	682 kcal
	竹輪の磯辺揚げ		竹輪、青のり	小麦粉、油		24.1 g
	フルーツ白玉			白玉団子	白桃、パインアップル、りんご、みかん	18.8 g
14 水	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	にんにく、生姜、玉葱、人参	806 kcal
	チップスサラダ			油、砂糖	もやし、小松菜、きゅうり、キャベツ、ごぼう、れんこん、玉葱	23.2 g
	巨峰				巨峰	28.3 g
15 木	ごはん	○		米		743 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でんぷん、油	生姜	36.1 g
	野菜のからし和え			砂糖	人参、ほうれん草、(しめじ)	24.9 g
	生揚げのうま煮		生揚げ、豚肉	油、砂糖、でんぷん	生姜、たけのこ、人参、白菜	2.2 g
16 金	はちみつレモントースト	○		食パン、マーガリン、はちみつ	レモン	738 kcal
	ポークビーンズ		大豆、ベーコン、豚肉	油、じゃが芋	玉葱、人参、セロリ、パセリ	27.7 g
	わかめサラダ		わかめ	油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、玉葱	33.8 g
20 火	ハムピラフ	○	ポークハム	米、バター	玉葱、人参、マッシュルーム	672 kcal
	魚のピカタ		めばる、卵	小麦粉		29.6 g
	カラフルサラダ			油、砂糖	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	19.2 g
21 水	イタリアンスープ	○	ベーコン	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉葱、トマト、パセリ	4.9 g
	ごはん			米		816 kcal
	コロケ		豚肉	じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	玉葱、人参	29.3 g
	大根サラダ			油、砂糖	大根、きゅうり、キャベツ、人参	29.7 g
22 木	わかめと油揚げの味噌汁	○	さば節、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、味噌		ねぎ	3.1 g
	キムチチャーハン		豚肉	米、油	生姜、玉葱、干し椎茸、キムチ、葉ねぎ	653 kcal
	トックスープ		鶏肉	トック、ごま油	人参、白菜、玉葱、小松菜、生姜、にんにく	22.0 g
	根菜チップス			油、じゃが芋	ごぼう、れんこん	17.3 g
26 月	ぶどうパン	○		ぶどうパン		3.0 g
	マカロニグラタン		鶏肉、牛乳、生クリーム、粉チーズ	油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉	玉葱、人参、マッシュルーム	802 kcal
	玉葱ドレッシングのサラダ		ベーコン	油、砂糖	白菜、人参、小松菜、玉葱	27.5 g
	ベーコンと野菜のスープ			じゃが芋	人参、玉葱、もやし、キャベツ、小松菜	35.2 g
27 火	さつま芋ごはん	○		米、さつま芋		3.5 g
	さんまの塩焼き		さんま			749 kcal
	ゆで野菜のごま酢かけ			砂糖、白ごま	キャベツ、人参、小松菜	30.5 g
	大根と豆腐の味噌汁		さば節、絹ごし豆腐、味噌		大根、ねぎ	27.1 g
28 水	スパゲッティー地中海ソース	○	えび、いか、粉チーズ	スパゲッティー、油、バター、小麦粉	にんにく、セロリ、玉葱、人参、ピーマン、トマト	659 kcal
	ベーコン、粉チーズ		ベーコン	油、じゃが芋	玉葱、人参、とうもろこし、パセリ	30.1 g
	オニオンスープ			オリーブ油	玉葱、セロリ、人参、パセリ	22.8 g
	りんご				りんご	4.0 g
29 木	親子丼	○	鶏肉、卵	米、麦、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸	715 kcal
	ごま和え			砂糖、白ごま	小松菜、キャベツ、もやし、人参	30.9 g
	小松菜のすまし汁		さば節		人参、大根、小松菜、ねぎ	21.9 g
30 金	ごはん	○		米		3.5 g
	鯖の味噌煮		鯖、味噌	砂糖	生姜	713 kcal
	おひたし				小松菜、(えのきたけ)、人参	33.8 g
	吉野汁		竹輪、油揚げ、さば節	じゃが芋、でんぷん	人参、こんにゃく、ねぎ、もやし、小松菜	19.2 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。
※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※○で囲った食材は、木島平村産の予定です