

| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|------------------------------|---------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 6月 | マーボー春雨丼 | ○ | 豚肉, 味噌 | 米, 麦, 油, 砂糖, 春雨, でんぷん | 生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, 干し椎茸 | 726 kcal |
| | わかめスープ | | 鶏肉, わかめ, さば節 | | 人参, チンゲン菜, ねぎ | 30.1 g |
| | 清見オレンジ | | | | 清見オレンジ | 17.1 g |
| 7月 | わかめごはん | ○ | わかめ | 米 | | 789 kcal |
| | チキンチキンごぼう | | 鶏肉 | でんぷん, 油, じゃが芋, ざらめ | ごぼう, 人参, いんげん | 27.0 g |
| | すまし汁 | | さば節 | | 人参, 大根, 小松菜, ねぎ | 22.3 g |
| 10月 | 柏パン | ○ | | パン | | 777 kcal |
| | 豚肉のマリネ | | 豚肉 | オリーブ油 | にんにく, 玉葱, 赤ピーマン, ピーマン | 32.5 g |
| | アスパラサラダ | | | 油, 砂糖 | アスパラガス, キャベツ, 人参 | 36.9 g |
| 11月 | ごはん | ○ | | 米 | | 776 kcal |
| | たまごと豚肉の角煮 | | 豚肉, うずらの卵 | 砂糖 | 大根, 人参, こんにゃく, 干し椎茸, いんげん | 28.7 g |
| | きのこ汁 | | さば節, 鶏肉 | | えのきたけ, しめじ, なめこ, 人参, 大根, ねぎ | 27.1 g |
| 12月 | 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 | 851 kcal |
| | ハニーサラダ | | | はちみつ, 油 | キャベツ, きゅうり, 人参, とうもろこし | 27.0 g |
| | | | | | | 27.6 g |
| 13月 | えびピラフ | ○ | えび | 米, マーガリン | 玉葱, 赤ピーマン, マッシュルーム | 728 kcal |
| | ポトフ | | 豚肉, ウィンナー | じゃが芋 | 人参, 玉葱, キャベツ | 31.1 g |
| | 美生柑 | | | | 美生柑 | 20.4 g |
| 14月 | ごはん | ○ | | 米 | | 785 kcal |
| | じゃこ昆布 | | 細切昆布, ちりめんじゃこ, 糸削り | 砂糖, 白ごま | | 34.7 g |
| | 鮭の南蛮漬け | | 鮭 | でんぷん, 油, 砂糖 | 玉葱, 人参, ねぎ | 22.7 g |
| けんちん汁 | さば節, 絹ごし豆腐, 油揚げ | 油, じゃが芋 | 大根, 人参, ねぎ | 2.9 g | | |
| 17月 | 調理校の若葉小が振替休業日のため弁当日です | | | | | |
| 18月 | しょうゆラーメン | ○ | 豚肉, わかめ | 蒸し中華めん, 油 | にんにく, 生姜, 干し椎茸, キャベツ, しなちく, ねぎ | 771 kcal |
| | 鶏肉と生揚げのチリソース煮 | | 鶏肉, 生揚げ | 油, 砂糖, でんぷん, 白ごま | 生姜, にんにく, ねぎ, 人参, たけのこ | 32.4 g |
| | | | | | | 32.8 g |
| 19月 | 高菜ごはん | ○ | ちりめんじゃこ | 米, 油 | 高菜漬け | 856 kcal |
| | 豚肉となすの炒め煮 | | 豚肉 | 油, 砂糖 | 生姜, にんにく, 玉葱, 人参, なす, いんげん | 31.0 g |
| | だご汁 | | さば節, 鶏肉, 味噌 | 小麦粉 | 人参, 大根, ごぼう, 干し椎茸 | 29.0 g |
| 20月 | 青豆ごはん | ○ | | 米 | グリーンピース | 723 kcal |
| 春キャベツと新じゃがいものそぼろ煮 | 豚肉 | | 油, じゃが芋, 砂糖, でんぷん | 生姜, 玉葱, こんにゃく, 人参, キャベツ, いんげん | 27.0 g | |
| なめこの味噌汁 | にぼし厚削り, さば節, 味噌 | | | 大根, なめこ, ねぎ | 19.2 g | |
| 21月 | チンジャオロース丼 | ○ | 豚肉 | 米, 麦, 油, でんぷん | 生姜, にんにく, ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, えのきたけ | 758 kcal |
| | わかめと豆腐のスープ | | 鶏肉, わかめ, 木綿豆腐, さば節 | ごま油, 白ごま | 人参, ねぎ | 32.1 g |
| | 豆乳プリン | | 調製豆乳, アガー | 砂糖 | | 21.0 g |
| 25月 | タコライス | ○ | 豚肉, ひよこ豆, チーズ | 米, 麦, 油 | にんにく, 玉ねぎ, セロリ, トマト | 811 kcal |
| | もずくスープ | | さば節, 鶏肉, もずく | | 人参, とうもろこし, ねぎ, 生姜 | 31.2 g |
| | みかんとシークワーサーのジュレ | | アガー | 砂糖 | みかん, シークワーサー(果汁) | 19.7 g |
| 26月 | かぼちゃとなすのそぼろ丼 | ○ | 豚肉 | 米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油 | 生姜, にんにく, 人参, 玉葱, かぼちゃ, なす, ねぎ | 758 kcal |
| | キャベツの味噌汁 | | 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, みそ, さば節 | | キャベツ | 28.3 g |
| | ブラム | | | | ブラム | 23.2 g |
| 27月 | 柏パン | ○ | | パン | | 792 kcal |
| | あじフライ | | まあじ | 小麦粉, でんぷん, パン粉, 油 | | 35.2 g |
| | キャベツサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, 人参, とうもろこし | 34.1 g |
| 28月 | ごはん | ○ | | 米 | | 757 kcal |
| | 豚ばら大根 | | 豚肉 | 油, 砂糖 | 生姜, 人参, 大根, しらたき, ねぎ, いんげん | 24.6 g |
| | あおさの味噌汁 | | あおさ, 味噌, さば節 | じゃが芋 | 玉葱, ねぎ, 人参, えのきたけ | 25.2 g |
| 31月 | 豚肉のさんしょう丼 | ○ | 豚肉 | 米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん | 人参, 玉葱, いんげん | 755 kcal |
| | 白身魚のすまし汁 | | かれい, わかめ, さば節 | でんぷん | 生姜, 大根, ねぎ, ほうれん草 | 32.6 g |
| | 美生柑 | | | | 美生柑 | 21.8 g |
| | | | | | | 2.5 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

※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。

木島平村の食材を使う予定日

- ・11日 しめじ, えのき, なめこ
- ・20日 なめこ, えのき
- ・28日 えのき

