

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

