

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
1 木	しらすごはん	○		炊き込みわかめ、 ★しらす干し	人参			米	728 kcal
	あじのごまフライ		あじ				★小麦粉、★生パン粉、 ★パン粉、砂糖	★すりごま、★黒ごま、 揚げ油	34.4 g
	大根と水菜のサラダ				人参、水菜	大根、ホールコーン	砂糖	サラダ油、ごま油	21.0 g
	味噌汁		★絹ごし豆腐、赤味噌、 白味噌、けずり	生わかめ	人参	ねぎ、しめじ	じゃがいも		3.3 g
2 金	オニオンパン	○					★オニオンパン(卵乳なし)		778 kcal
	ふわふわハンバーグ		豚挽肉、★刻み大豆、 ★絞り豆腐		人参	玉葱	★生パン粉		33.1 g
	スパイシーポテト		ベーコン		パセリ		じゃがいも		33.2 g
	たこのから揚げサラダ		★たこ		赤ピーマン	にんにく、キャベツ、玉葱、 きゅうり、黄ピーマン	でんぷん	揚げ油、サラダ油	5.4 g
	オニオンスープ		ベーコン		パセリ	玉葱、セロリー		オリーブ油、 乳不使用マーガリン	
5 月	五目チャーハン	○	焼き豚		人参	ねぎ、グリーンピース、 コーン	米	炒め油	681 kcal
	酢豚		豚肉		人参、ピーマン	生姜、玉葱、たけのこ、 パイン	でんぷん、じゃがいも、 砂糖	揚げ油、炒め油	24.6 g
	わかめスープ		豚肉、★絹ごし豆腐	生わかめ	人参	もやし、ねぎ		ごま油	19.9 g
									4.9 g
6 火	コーンごはん	○			パセリ		米、とうもろこし	乳不使用マーガリン	733 kcal
	ポークチャップ		豚ロース			にんにく、玉葱	★小麦粉、砂糖	サラダ油	25.6 g
	粉ふき芋				パセリ		じゃがいも		27.0 g
	揚げ大豆入りサラダ		★蒸し大豆		人参	もやし、きゅうり、キャベツ	でんぷん、砂糖	揚げ油、サラダ油	2.2 g
	枝豆						★えだまめ		
7 水	あなごのバラちらし	○	あなご(蒸し)、★卵	刻みのり	さやえんどう	干し椎茸、かんぴょう、 れんこん	米、砂糖	炒め油	600 kcal
	天の川汁		★ちらしかまぼこ、 けずり		オクラ、人参	大根	★そうめん		22.6 g
	パインゼリー		ゼラチン	寒天		パインジュース	ナタデココ(☆型)、 砂糖		13.9 g
									4.6 g
8 木	ポロポロジュシー	○	豚バラ肉	干ひじき	人参、万能ねぎ	筍	米	炒め油	694 kcal
	ゴーヤチャンプル		豚バラ肉、★生揚げ、 赤味噌、★卵			にんにく、ゴーヤ、 キャベツ	砂糖	炒め油	28.7 g
	茹でとうもろこし					とうもろこし			27.9 g
									3.5 g
9 金	冷やし中華	○	鶏モモ肉、けずり		人参	もやし、きゅうり	★生中華めん(卵なし)、 砂糖	ごま油、★すりごま	715 kcal
	キムチ入り卵スープ		★卵、豚モモ肉、けずり		人参	玉葱、キムチ、白菜、ねぎ	でんぷん		28.4 g
	黒糖ちんすこう						★小麦粉、黒砂糖、砂糖	ラード、サラダ油	27.4 g
12 月	とよま丼	○	★卵、けずり		葉ねぎ	玉葱	米、あぶら麩、砂糖		783 kcal
	とうがん汁		★かまぼこ、★油揚げ、 けずり	生わかめ	小松菜、万能ねぎ	とうがん、えのきたけ			31.4 g
	ずんだもち						★冷凍枝豆	白玉団子、砂糖	17.0 g
13 火	和風カラフルごはん	○	★大豆(国産、ゆで)	炊き込みわかめ			★冷凍枝豆、 カリカリ梅刻み	米	681 kcal
	ししゃものフリッター			ししゃも	パセリ		★ホットケーキミックス	揚げ油	28.3 g
	華風きゅうり					きゅうり	砂糖	ごま油、★白ごま	21.6 g
	タイピーエン		豚肉、★いか、★むきえび		人参、チンゲン菜	生姜、にんにく、玉葱、 筍、干し椎茸、白菜、もやし	春雨	炒め油、ごま油	3.4 g
14 水	タコライス	○	豚挽肉、★刻み大豆	★ダイスチーズ		にんにく、生姜、玉葱、 セロリー	米	炒め油	635 kcal
	もずくスープ		★木綿豆腐、けずり	沖縄もずく	人参、万能ねぎ	白菜			26.0 g
	沖縄黒糖ゼリー			アガー		パイン	砂糖、黒砂糖		19.0 g
									2.5 g
15 木	夏野菜のカレー	○	豚モモ肉		かぼちゃ、人参、 トマト、ピーマン	にんにく、生姜、玉葱、なす	米、★小麦粉	炒め油、サラダ油、 乳不使用マーガリン	882 kcal
	ハニーサラダ				人参	キャベツ、もやし	じゃがいも、はちみつ	揚げ油、サラダ油	19.4 g
	フルーツポンチ					★黄桃、パイン、みかん、 レモン	砂糖		21.3 g
	アイス		フローズンヨーグルトorオレンジシャーベット どちらか選んだ方				フローズンヨーグルト、 オレンジシャーベット		2.7 g

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。

※今月の市内産野菜はきゅうり・小松菜・枝豆・トマトの予定です。長野県木島平村産はしめじ・えのきたけの予定です。