

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 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 油脂		
1水	木島平のごはん	○					米		665 kcal	
	いかステーキ		★いか			玉葱	でんぶん, 砂糖	揚げ油, サラダ油	30.9 g	
	アスパラサラダ				人参, アスパラガス	キャベツ, もやし, コーン	砂糖	ごま油	20.8 g	
	豚汁		豚モモ肉, 木綿豆腐, けずり, 白味噌, 赤味噌	人参	ごぼう, 大根, ねぎ	じゃがいも, こんにゃく	炒め油		3.7 g	
2木	ししじゅうしい	○	豚バラ肉	刻み昆布	万能ねぎ		米	炒め油	688 kcal	
	肉団子(2分)の甘酢あんかけ		鶏挽肉, 豚挽肉, 刻み大豆, 豆乳			玉葱, にんにく	★生パン粉, 砂糖, でんぶん		27.7 g	
	かみかみきんぴら		★さきいか		人参, いんげん	れんこん, ごぼう	砂糖	炒め油, ★白ごま	23.2 g	
	シークワサーゼリー			アガー, 寒天		シークワサー100%ジュース	砂糖		3.5 g	
3金	スパゲティ-地中海ソース	○	★えび, ★いか, ★あさり水煮		鷹の爪, 人参, ★トマト	にんにく, セロリー, 玉葱	スパゲッティ, 小麦粉	サラダ油, 乳不使用マーガリン	793 kcal	
	たまねぎマフィン		豆乳			玉葱	きび砂糖, メープルシロップ, 小麦粉	サラダ油, 炒め油	29.8 g	
	ツナカレーサラダ		★ツナ		人参, ビーマン	キャベツ, きゅうり, 玉葱, レモン	砂糖	サラダ油	29.9 g	
									2.9 g	
6月	山坂達者飯	○	鬼打ち豆	★しらす干し			米, 米粒麦, さつまいも, 砂糖	揚げ油	758 kcal	
	にぎすの米粉揚げ		★にぎす				米粉	揚げ油	32.8 g	
	甘辛ポテト							じゃがいも, 砂糖		22.1 g
	具だくさんの味噌汁		絹ごし豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌, けずり	人参	大根, ねぎ	こんにゃく			3.6 g	
7火	ごはん	○					米		646 kcal	
	高菜じゃこふりかけ			★じゃこ	刻み高菜, こねぎ			炒め油, ★白ごま	31.5 g	
	鮭の味噌マヨ焼き		鮭, 信州味噌			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	20.8 g	
	ポイルサラダ				ブロッコリー, 人参	キャベツ, もやし	砂糖	サラダ油, ごま油	3.3 g	
8水	いもだんご汁	○	鶏肉, けずり		人参	ごぼう, 大根, ねぎ	じゃがいも, でんぶん	炒め油		
	ピザトースト		ベーコン	★ピザチーズ	ビーマン	玉葱, コーン, マッシュルーム	食パン(乳卵なし), 小麦粉	炒め油	662 kcal	
	ひよこ豆入りポテトチャウダー		ベーコン, 鶏モモ肉, ひよこまめ, 豆乳, 豆乳クリーム		人参, パセリ	玉葱, マッシュルーム	じゃがいも, 小麦粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	26.2 g	
	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	キャベツ, もやし, コーン, きゅうり	砂糖	サラダ油, ごま油	30.7 g	
9木	キャロットピラフ	○	★ツナ		パセリ, 人参		米	炒め油	648 kcal	
	チキンのハーブ焼き		鶏モモ肉		パセリ	パジル, にんにく	パン粉	オリーブ油	29.8 g	
	ポパイソテー		ベーコン		ほうれんそう, 人参	キャベツ, コーン		炒め油	26.7 g	
	野菜スープ		豚モモ肉, けずり	人参	人参	玉葱, キャベツ, コーン	じゃがいも		4.7 g	
10金	ジャージャー麺	○	豚挽肉, 刻み大豆, 赤味噌			もやし, きゅうり, にんにく, 生姜, 玉葱	生中華めん(卵なし), 砂糖, でんぶん	サラダ油, ごま油, 炒め油	756 kcal	
	中華スープ		豚肉, 絹ごし豆腐	生わかめ	人参, 小松菜	もやし, ねぎ		ごま油	33.0 g	
	ポテトチップ			青のり			じゃがいも	揚げ油	31.8 g	
									6.1 g	
13月	梅茶漬け	○	けずり	刻みのり	ゆかり	カリカリ梅刻み	米		605 kcal	
	鶏団子と野菜の煮物		鶏挽肉, 絞豆腐, けずり		人参, いんげん	生姜, ねぎ, 干し椎茸, 筍	でんぶん, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	揚げ油	21.6 g	
	あじさいゼリー		ゼラチン	寒天		クランベリージュース, ぶどう, 100%マスカットジュース	砂糖		15.1 g	
									3.0 g	
14火	チンジャオロースーメン	○	豚モモ肉		にんにくの芽, ビーマン	にんにく, ねぎ, 玉葱, 筍, えのきたけ	蒸し中華めん(卵なし), 砂糖, でんぶん	炒め油, ごま油	752 kcal	
	中華風コーンスープ		豚肉, ★卵, けずり		人参, ニラ	玉葱, コーン	春雨, でんぶん		30.4 g	
	レモンアツパコチン		豆乳		小松菜	レモン	小麦粉, グラニュー糖, はちみ	乳不使用マーガリン	22.4 g	
									4.1 g	
20月	ベーコンとじゃが芋のにんにく炒め	○	ベーコン		万能ねぎ	にんにく, 玉葱	米, じゃがいも	乳不使用マーガリン, 炒め油	607 kcal	
	ぎせい豆腐		鶏挽肉, 絞豆腐, ★卵(殺菌全卵)		人参	ねぎ, 干し椎茸	砂糖, でんぶん	炒め油	27.2 g	
	若布ともやしのスープ		鶏もも肉	生わかめ	人参	もやし, ねぎ			24.1 g	
									4.9 g	
21火	塩ラーメン	○	豚バラ肉		人参	にんにく, 生姜, キャベツ, もやし, ねぎ	蒸し中華めん(卵なし)	炒め油	649 kcal	
	ジャンボ揚げ餃子		豚挽肉		ニラ	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ	でんぶん, 餃子の皮	ごま油, 揚げ油	23.2 g	
	ナムル			人参		きゅうり, もやし, にんにく		ごま油, ★白ごま	27.5 g	
	紅白ゼリー		ゼラチン	寒天, ★牛乳		7&5(10%果汁入り飲料)	砂糖		4.3 g	
22水	キムチチャーハン	○	豚バラ肉		人参, ビーマン	キムチ	米	炒め油	679 kcal	
	生揚げ中華風煮		豚モモ肉, 生揚げ, けずり		人参	にんにく, 玉葱, 筍, キャベツ	でんぶん	炒め油	32.4 g	
	ウースタン		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, ★卵, けずり		チンゲン菜	えのきたけ, ねぎ	でんぶん		26.8 g	
	カットパイ					カットパイ			4.6 g	
23木	えびピラフ	○	★むきえび		人参	玉葱, マッシュルーム, コーン, グリンピース	米	炒め油	633 kcal	
	チキンケباب		鶏モモ肉			玉葱, にんにく, レモン			28.1 g	
	ポテコーン			パセリ	コーン	じゃがいも	炒め油	24.1 g		
	マッシュルームのスープ		豆乳, 豆乳クリーム	人参, パセリ	マッシュルーム, 玉葱	小麦粉	乳不使用マーガリン, サラダ油	3.8 g		
24金	ナン	○					ナン(乳・卵不使用)		659 kcal	
	キーマカレー(豚挽)		ベーコン, 豚挽肉, 刻み大豆		人参, ★トマト	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリー	小麦粉	サラダ油, 乳不使用マーガリン	32.5 g	
	わかめとコーンのスープ			生わかめ	人参	玉葱, コーン, もやし			26.4 g	
	じゃこサラダ			★じゃこ	人参, ほうれんそう	キャベツ, もやし	砂糖	炒め油, ごま油	5.0 g	
27月	木島平のごはん	○					米		697 kcal	
	あじのごまフライ		あじフライ			小麦粉, 生パン粉, パン粉, 砂糖	★すりごま, ★黒ごま,	31.3 g		
	大根と水菜のサラダ			人参, 水菜	大根, コーン	砂糖	サラダ油, ごま油	21.7 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	じゃがいも		3.0 g	
28火	枝豆入りα米若布ごはん	○		炊き込みわかめ	人参	冷凍枝豆	アルファ化米		615 kcal	
	魚の塩麹焼き		鯖						30.3 g	
	野菜とこんにゃくの炒め煮		豚肉		人参, 小松菜	ごぼう, 筍	糸こんにゃく, 砂糖	炒め油	15.9 g	
	沢煮椀		豚モモ肉, けずり	昆布	人参	ごぼう, 大根, えのきたけ			2.5 g	
29水	さくらんぼ	○				さくらんぼ				
	ホットツナドッグ		★ツナ		パセリ	玉葱	ソフトフランスパン(卵乳なし)	ノンエッグマヨネーズ	661 kcal	
	ラタトゥイユ		ベーコン		ビーマン, かぼちゃ, ★トマト	にんにく, 玉葱, 黄ピーマン, ズッキーニ, なす		炒め油	23.0 g	
	フルーツゼリー		ゼラチン	寒天		みかん, パイン, ぶどう	砂糖		31.7 g	
30木	夏野菜のカラフルまぜ寿司	○	鶏挽肉, 刻み大豆, ★ツナ		赤ピーマン	生姜, 黄ピーマン, 冷凍枝豆	米, 砂糖	炒め油	602 kcal	
	ずまし汁		★笹かまぼこ(アレルギー用)	わかめ	小松菜	えのきたけ, ねぎ			22.2 g	
	水無月		あずき				小麦粉, 上新粉, 砂糖		14.4 g	
									2.8 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小松菜・きゅうりの予定です。長野県木島平村産は米・きのこ類・アスパラガス・ズッキーニの予定です。