

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(火) 516kcal 18%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	チンジャオロース	豚肉 ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖 食塩 白こしょう
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 濃縮混合果汁(オレンジ、うんしゅうみかん) こんにゃく粉 酸味料 ゲル化剤 香料 甘味料
2(水) 584kcal 16%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	たらのかぼすソースかけ	助宗たら 上新粉 マッシュポテト 食塩 胡椒 なたね油 しょうゆ にんにく かぼす 還元水飴(タピオカ) 水飴(コーンスターチ) 甜菜糖
	坦々春雨スープ	豚肉 春雨 こまつな えのきたけ パパイア にんにく しょうが ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 黒ソース
	とうもろこし	とうもろこし 清酒 芝麻醬 ガラスープ 三温糖 白こしょう
3(木) 557kcal 17%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	ツナ大豆	まぐろ油漬 大豆 しょうが しょうゆ 清酒 三温糖 みりん
	カレー肉じゃが	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なたね油 かつおだし そうだがつおだし しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 カレー粉 きゅうり キャベツ 緑豆もやし 食塩 ごま油 ごま
	野菜の塩昆布和え	塩昆布(昆布 醤油 砂糖 水あめ たんぱく加水分解物 乳糖 醸造酢 食塩 酵母エキス 寒天 かつおエキス でんぶん)
4(金) 597kcal 18%	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	赤魚の煮付	赤魚 しょうが しょうゆ 三温糖 清酒 みりん
	麦みそ豚汁	豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな 長ねぎ なたね油 かつおだし そうだがつおだし 昆布だし 麦みそ 清酒
7(月) 539kcal 13%	今年の七夕メニューは、キラキラと輝く量をイメージしたカラフルな料理を作ります！ 4色のじゃがいも(白→とうや、紫→シャドークイーン、ピンク→ノーザンルビー、黄→インカのめざめ)を使います。	
	スターハンバーグライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩 / 鶏肉 豚肉 たまねぎ 粒状植物性たん白 豚脂 ソデーオニオン トマトケチャップ 砂糖 ぶどう糖 植物油脂 マッシュポテト にんにく しょうが 香辛料 酵母エキス 食塩 加工デンプン 炭酸Ca 無機塩 焼成Ca ビロリン酸鉄 着色料(ココア) しょうゆ みりん 清酒 三温糖 馬鈴薯でん粉 / じゃがいも(とうや、シャドークイーン、ノーザンルビー、インカのめざめ) 食塩 白こしょう
	牛乳	牛乳
	きくらげ春雨サラダ	春雨 きくらげ きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう
	打豆入りひじきごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏肉 油揚げ 大豆 にんじん こんにゃく ひじき なたね油 しょうゆ みりん 食塩 三温糖
8(火) 515kcal 16%	牛乳	牛乳
	ぜんまるたまご焼き	鶏卵 かつおだし 砂糖 食酢 でん粉(とうもろこし) 加工でん粉 食塩 しょうゆ 酵母エキス 植物油(菜種)
	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
	冷凍みかん	みかん
	カリノケールとカラフル人参のチャーハン	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ 豚肉 にんにく しょうが 長ねぎ カリーノケール カラフルにんじん(紅・クリーム・紫・オレンジ) 三温糖 しょうゆ 黒ソース 食塩 白こしょう ごま油
9(水) 547kcal 16%	牛乳	牛乳
	きびなごの唐揚げ	キビナゴ 馬鈴薯澱粉 なたね油
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
	はちみつヨーグルト	生乳 乳製品 砂糖 はちみつ 乳酸菌
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
10(木) 519kcal 22%	牛乳	牛乳
	納豆	大豆 納豆菌 納豆のたれ(植物性たんぱく加水分解物 醤油 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 昆布エキス かつおエキス 醸造酢 ミナミカゴカマス 醤油 発酵調味料 砂糖 酒 米発酵調味料 食塩 酵母エキス)
	カマスの照焼	鶏肉 豆腐 冬瓜 にんじん 長ねぎ しめじ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	冬瓜汁	
11(金) 541kcal 16%	かぼちゃのおろしうどん	地粉うどん(小麦粉 食塩 小麦たんぱく) / 鶏肉 だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ こまつな かつおだし そうだがつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
	高野豆腐の揚げ煮	凍り豆腐 馬鈴薯でん粉 なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油
	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
14(月) 571kcal 16%	牛乳	牛乳
	フィレンツェ茄子の麻婆茄子豆腐	豚肉 豆腐 なす(フィレンツェ) たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にら にんにく しょうが なたね油 米みそ 甜面醬 オイスターソース しょうゆ 清酒 豆板醤 三温糖 食塩 馬鈴薯でん粉 ごま油
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	チキンカツサンド	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) / 鶏肉 食塩 しょうゆ 砂糖 たんぱく加水分解物 香辛料 パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん 植物性たんぱく 植物油脂 増粘多糖類 調味料(アミノ酸)
	牛乳	牛乳
15(火) 572kcal 15%	カリノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリーノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ フイヨン 食塩 白こしょう
	すいか	すいか
	ソイ丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦) / 大豆 豚肉 脱脂大豆 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) 春菊 なたね油 カレールウ しょうゆ みりん 三温糖
	牛乳	牛乳
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ フイヨン 食塩
16(水) 602kcal 16%	モチクリームアイス	砂糖 豆乳加工品(植物油脂、豆乳、砂糖、その他) 豆乳 もち米粉 粉あめ ポリデキストロース デキストリン 粉末油脂 バナナビーンズ 加工でん粉 糊料(加工でん粉、増粘多糖類) 香料 乳化剤 pH調整剤 酸化防止剤(V,E) 酵素

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和7年7月 平均	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	16%