

| 日(曜) エネルギーkcal たんぱく質% | 献立名 | 献立の材料 |
|-----------------------------|--|---|
| 3(月) 469kcal 14% | あんかけチャーハン | 米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 食塩 ごま油 鶏卵 脱脂粉乳 なたね油 焼き豚 たまねぎ 清酒 白こしょう / はくさい 緑豆もやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ しょうが にんにく なたね油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | わかさぎカリカリフライ | わかさぎ パン粉 大豆たん白 小麦粉 米粉 食塩 しょうゆ 酵母エキス なたね油 |
| | 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 |
| 4(火) 630kcal 17% | なす南蛮うどん (地粉うどん) | 地粉うどん / 鶏肉 油揚げ なす なたね油 長ねぎ にんじん わかめ なたね油 かつおだし さばだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖 |
| | ショア | 脱脂粉乳 砂糖 リン酸Ca 香料 安定剤 ビタミンD |
| | コーンと大豆のメンチカツ | 鶏肉 スイートコーン 植物性たん白 大豆 豚脂 たまねぎ 砂糖 食塩 しょうゆ 食物繊維 酵母エキス 香辛料 炭酸Ca デンプン ビロリン酸第二鉄 植物油 米粉 増粘多糖類 なたね油 |
| | アーモンドフィッシュ | かたくちいわし ごま 三温糖 みりん なたね油 しょうゆ 食塩 アーモンド |
| 5(水) 572kcal 17% | そばめし | 米 強化米 鶏がらスープ 豚骨スープ 粉末そばソース 蒸し中華めん なたね油 豚肉 キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく なたね油 液体そばソース あおのり |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 豆腐の中華スープ | 豆腐 きくらげ だいこん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 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 |
| | 冷凍みかん | みかん |
| 6(木) 596kcal 14% | モチ玄米入りごはん | 米 強化米 もち玄米 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ひじきとゆかりのふりかけ | ひじき 三温糖 みりん しょうゆ ごま ゆかり |
| | さばのおろしかけ | サバ コーンスターチ 馬鈴薯澱粉 白醬油 みりん風調味料 生姜 なたね油 だいこん みりん しょうゆ |
| ニラともやしのチゲ風味噌汁 | 豆腐 白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母 にら 緑豆もやし えのきたけ かつおだし 昆布だし 米みそ | |
| 7(金) 527kcal 16% | 白ごはん | 米 強化米 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ごまふりかけ | ごま しょうゆ ガラスープ 食塩 ガーリックパウダー |
| | 肉じゃが | 豚肉 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 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 |
| キャベツの梅和え | キャベツ 食塩 きゅうり 食塩 梅 食塩 赤しそ液 ぶどう糖 でん粉 昆布エキス 酵母エキス デキストリン 酸味料 炭酸Ca | |
| 10(月) 572kcal 16% | チキンライス | 米 強化米 鶏がらスープ トマトジュース なたね油 鶏卵 脱脂粉乳 食塩 なたね油 鶏肉 たまねぎ なたね油 白ワイン トマトケチャップ トマトペースト ガラスープ ブイヨン 白こしょう |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | カリノケールのスープ | ベーコン キャベツ たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー カリノケール とうもろこし なたね油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう |
| | スパイシーカシューナッツ | カシューナッツ なたね油 パプリカ ガーリックパウダー チリパウダー 食塩 |
| 11(火) 531kcal 16% | ビビンビーンズ (麦ごはん) | 米 強化米 麦 / 豚肉 大豆 大豆ミート にんにく なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖 一味唐辛子 にんじん 緑豆もやし こまつな ごま油 しょうゆ 京桜みそ みりん コチュジャン 三温糖 ごま |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | トックスープ | トック わかめ はくさい たけのこ しめじ 長ねぎ にんにく ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう |
| | | |
| 12(水) 573kcal 17% | 枝豆もち麦ごはん | 米 強化米 もち麦 えだまめ 食塩 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ししゃもの石垣揚げ | ししゃも 小麦粉 ごま 鶏卵 なたね油 |
| | けんちん汁 | 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖 |
| 13(木) 571kcal 17% | 白ごはん | 米 強化米 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンブラー 甜面醬 豆板醬 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油 |
| | おかひじきのナムル | おかひじき 緑豆もやし きゅうり キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 白こしょう 三温糖 ごま |
| 14(金) 530kcal 15% | 五穀米 | 米 強化米 胚芽押麦 発芽玄米 もち麦 もち黒米 もちきび |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | レンズ豆のスープカレー | レンズ豆 鶏肉 カレー粉 食塩 白こしょう なたね油 じゃがいも たまねぎ なたね油 にんじん アップルソース セロリー にんにく しょうが トマトピューレ ウスターソース 鶏がらスープ ターメリック クローブ クミン 食塩 |
| | ズッキーニのごまだれサラダ | ズッキーニ 緑豆もやし キャベツ にんじん しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま |
| 17(月) 628kcal 15% | フィッシュバーガー (セサミパンズ) | セサミパンズ (小麦粉 マーガリン 砂糖 白ごま 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) スケソウダラ 食塩 パン粉 小麦粉 なたね油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ガルビュールスープ | ベーコン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ スティックオ 手亡豆 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう |
| | コーンのセルヴェルドカニユ | とうもろこし クリームチーズ ドレッシング はちみつ パセリ ガーリックパウダー 黒こしょう |
| 18(火) 610kcal 18% | ソイ丼 (麦ごはん) | 米 強化米 麦 / 大豆 豚肉 大豆ミート ベーコン 春菊 なたね油 カレーフレーク 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 ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 |
| | はちみつヨーグルト | 生乳 乳製品 砂糖 はちみつ 乳酸菌 |
| 19(水) 590kcal 16% | タンメン (ホット中華めん) | 中華めん / 豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ にんじん こまつな たけのこ なたね油 鶏がらだし 鶏がらだし 昆布だし 煮干し たまねぎ にんにく しょうが ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | みそポテト | じゃがいも 小麦粉 鶏卵 なたね油 米みそ 三温糖 みりん 一味唐辛子 |
| | さくらんぼ | さくらんぼ |

| 日(曜) エネルギーkcal たんぱく質% | 献立名 | 献立の材料 |
|-----------------------------|--------------|---|
| 20(木) 488kcal 20% | 白ごはん | 米 強化米 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | かみかみふりかけ | ちりめんじゃこ かつお節 ごま 昆布 米酢 みりん しょうゆ 三温糖 |
| | ホッケの紀州焼 | ホッケ みりん風調味料 醤油 砂糖 ねり梅 魚醤油(アンチョビ 食塩) 生姜 |
| | 沢煮焼 | 豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 |
| | | 白こしょう 馬鈴薯でん粉 |
| 21(金) 528kcal 20% | カオマンガイ | 米 強化米 なたね油 鶏がらスープ 食塩 / 鶏肉 長ねぎ しょうが にんにく 米みそ ナンプラー |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | パッタイ | 米粉めん えび 桜えび 生揚げ たもぎたけ にんじん 緑豆もやし にら にんにく なたね油 ナンプラー オイスターソース |
| | | しょうゆ 米酢 三温糖 白こしょう ピーナッツ |
| | | |
| 24(月) 535kcal 15% | 麦ごはん | 米 強化米 麦 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ジャージャーじゃがいも | じゃがいも 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ 甜面醬 |
| | チョレギサラダ | 豆板醬 しょうゆ みりん 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう |
| | | キャベツ きゅうり 食塩 こまつな にんじん わかめ しょうゆ ごま油 三温糖 にんにく コチュジャン 食塩 |
| | | ごま 乾のり ごま油 食塩 |
| 25(火) 575kcal 16% | きび入りわかめごはん | 米 強化米 もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス等) |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | ニシンの米パン粉焼 | ニシン みりん風調味料 醤油 砂糖 カレー粉 魚醤油(アンチョビ 食塩) ドレッシング 米パン粉 なたね油 |
| | たまごとトマトのスープ | 鶏卵 鶏肉 トマト たまねぎ ほうれん草 たけのこ たもぎたけ しょうゆ 清酒 みりん ブイヨン 食塩 |
| | | 白こしょう 馬鈴薯でん粉 |
| | | |
| 26(水) 544kcal 16% | 白ごはん | 米 強化米 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | 豆腐の中華煮 | 豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 青梗菜 きくらげ なたね油 鶏がらスープ 黒ソース しょうゆ 清酒 |
| | | 三温糖 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油 |
| | こんにゃくサラダ | こんにゃく にんじん 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 |
| | | ごま |
| 27(木) 567kcal 16% | アーモンドトースト | コッパン・食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) マーガリン グラニュー糖 きび糖 アーモンド |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | カレーポトフ | 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 |
| | | 白こしょう カレー粉 |
| | こまつなとわかめのサラダ | こまつな きゅうり とうもろこし わかめ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま |
| | | |
| 28(金) 517kcal 18% | 白ごはん | 米 強化米 |
| | 牛乳 | 牛乳 |
| | のりの佃煮 | 焼きのり 三温糖 清酒 みりん しょうゆ |
| | モーカザメのゆず立田 | モーカ 馬鈴薯澱粉 しょうゆ加工品 発酵調味料 ゆず果汁 生姜 なたね油 |
| | 冬瓜汁 | 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 昆布だし しょうゆ |
| | | みりん 食塩 三温糖 |

○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6年6月 平均 | |
|-----------|----------|
| エネルギー | 561 kcal |
| たんぱく質 | 16% |