

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
1(月) 546kcal 15%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	ごま塩	ごま 食塩
	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 しょうゆ 清酒 みりん 三温糖 カレー粉
2(火) 635kcal 15%	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
	豚肉と野菜のうどん (地粉うどん)	地粉うどん / 豚肉 さつま揚げ(タラ イトヨリ 馬鈴薯澱粉 植物油 ぶどう糖 砂糖 食塩 みりん) 昆布だし 油揚げ キャベツ だいこん 長ねぎ たまねぎ にんじん こまつな かつおだし さばだし そうだだし しょうゆ みりん 清酒 三温糖 食塩
	牛乳	牛乳
	かぼちゃとカシューナッツの唐揚げ	カシューナッツ かぼちゃ 馬鈴薯でん粉 なたね油 食塩 白こしょう
3(水) 617kcal 21%	レモンヨーグルト	乳 砂糖 乳製品 レモン果汁 寒天 香料 pH調整剤 クチナシ黄色素 乳酸菌
	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
4(木) 533kcal 17%	カレイの薬味ソースかけ	かれい しょうゆ 発酵調味料 しょうが でん粉 小麦粉 なたね油 にんにく しょうが 長ねぎ ごま油 三温糖 しょうゆ 米酢 馬鈴薯でん粉 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	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 しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩
	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
5(金) 533kcal 17%	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 オイスターソース 馬鈴薯でん粉
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦粉 食塩) わかめ だいこん にんじん しいたけ 長ねぎ ごま油 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 白いとうもろこし
	白いとうもろこし	とうもろこし
	かみかみちらし寿司	米 強化米 米酢 三温糖 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) 鶏卵 食塩 なたね油 切干だいこん 油揚げ にんじん なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 食塩 さやいんげん
8(月) 610kcal 16%	牛乳	牛乳
	グルクン竜田	グルクン 馬鈴薯澱粉 醤油 生姜 清酒 みりん なたね油
	七た汁	かまぼこ 豆腐 だいこん にんじん ほうれん草 そうめん かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩
	白ごはん	米 強化米
9(火) 631kcal 16%	牛乳	牛乳
	ボークカレー	豚肉 カレー粉 食塩 白こしょう ひよこ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん アップルソース セロリー しょうが にんにく なたね油 鶏がらスープ 豚肉スープ カレーフレーク ホルトマト缶 ウスターソース 赤ワイン
	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
	発芽玄米ごはん	米 強化米 発芽玄米
10(水) 557kcal 17%	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま
	あじフライ	あじ パン粉 食塩 植物油脂 加工でん粉 増粘剤 なたね油 ウスターソース
	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 昆布だし 麦みそ 清酒
11(木) 583kcal 15%	白ごはん	米 強化米
	牛乳	牛乳
	マーボーなす豆腐	豚肉 豆腐 なす 食塩 たまねぎ にんじん 長ねぎ 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 豆板醬 三温糖 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
12(金) 530kcal 22%	麦ごはん	米 強化米 麦
	牛乳	牛乳
	ピーナッツみそ	ピーナッツ 米みそ 三温糖 みりん
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが なたね油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 馬鈴薯でん粉
16(火) 601kcal 17%	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
	白ごはん	米 強化米
	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 米発酵調味料 食塩 酵母エキス)
17(水) 637kcal 14%	カマスの辛味焼	ミナミカゴカマス 醤油 たんぱく加水分解物 砂糖 りんごピューレ 米発酵調味料 りんご酢 ごま油 ニンニク 塩 香辛料
	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 そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	海鮮チャーハン	米 強化米 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 ターメリック ごま油 鶏卵 上新粉 砂糖 澱粉 植物油 食塩 醸造酢 えび いか あさり たまねぎ にんじん 長ねぎ なたね油 しょうゆ 清酒 白こしょう 酵母エキス こしょう 小麦粉 なたね油
	揚げ餃子	キャベツ 豚肉 豚脂 たまねぎ 大豆たん白 にら 醤油 にんにく でん粉 ごま油 食塩 砂糖 しょうが たん白自己消化物
17(水) 637kcal 14%	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 清酒 芝麻醬 豆板醬 ガラスープ 三温糖 白こしょう
	子供パンスライス	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく ビタミンC)
	コーヒー牛乳	生乳 砂糖 コーヒー 乳製品 重曹
	クロケット	じゃがいも 植物性たんぱく たまねぎ 米粉 砂糖 醤油 食塩 酵母エキス 香辛料 テンパン 炭酸Ca ピロリン酸第二鉄 植物油 増粘多糖類 なたね油 ウスターソース
17(水) 637kcal 14%	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
	すいか	すいか

○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(8訂)による計算値を掲載しています。

令和6年7月 平均	
エネルギー	584 kcal
たんぱく質	17%