



日 に ち	こんだてめい 献立名		おもな 材料			エネルギー (Kcal) 小学校 中学校
			おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	
8 (火)	黒糖パン 牛乳	コーンクリームシチュー ベーコンとアスパラガスの ソテー	パン 黒糖 じゃがいも 油 でん粉	牛乳 鶏肉 牛乳(大) ベーコン	にんじん たまねぎ 青豆 スイートコーン アスパラガス キャベツ	656 761
9 (水)	青菜ご飯 牛乳	さつまいも汁 たたきごぼう ぼんかん	◆米 ◆さつまいも ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん葉 だいこん ねぎ ◆ごぼう ◆ぼんかん	620 748
10 (木)	減量 コッペパン 牛乳	わふう 和風ビーフン 牛肉のピリ辛炒め	パン ビーフン 砂糖 油 ごま油	牛乳 ベーコン 天ぷら 牛肉	にんじん キャベツ いんげん ◆ピーマン しいたけ たまねぎ しょうが	620 749
11 (金)	麦ご飯 牛乳	ぞうじ 雑煮 ぶり照り焼き	◆米 麦 もち 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 天ぷら 魚(ぶり)	◆はくさい にんじん ねぎ ◆だいこん しいたけ しょうが	687 769
15 (火)	ミルクパン 牛乳	ポークビーンズ キャベツのメンチカツ ソース	パン じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 油	牛乳 牛乳(パ) 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	623 742
16 (水)	麦ご飯 牛乳	もずくのみそ汁 鶏肉のチリソース炒め	◆米 麦 砂糖 でん粉 油	牛乳 もずく 豆腐 みそ 鶏肉	◆だいこん にんじん ねぎ ◆はくさい いんげん たまねぎ にんにく	656 760
17 (木)	減量 コッペパン 牛乳	さんさい 山菜うどん 竹輪と野菜の炒め物	パン うどん 砂糖 油	牛乳 鶏肉 天ぷら ちくわ	しいたけ わらび えのきたけ たけのこ ねぎ にんじん キャベツ 青豆	619 730
18 (金)	麦ご飯 牛乳	ちくぜん 筑前煮 千草焼き	◆米 麦 さといも 砂糖 油 でん粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 チーズ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ 青豆 たまねぎ ほうれんそう	701 796
21 (月)	麦ご飯 牛乳	かき玉汁 きんぴら丼	◆米 麦 でん粉 砂糖 ごま 油	牛乳 豆腐 卵 豚肉 油揚げ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう えのきたけ こんにゃく いんげん	661 742
22 (火)	米粉パン 牛乳	ワンタンスープ はるまき 春巻き	パン 米粉 ワンタン 油 はるさめ でん粉 小麦粉 米粉 粉あめ 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが もやし キャベツ	698 780
23 (水)	麦ご飯 牛乳	ハヤシライス 温野菜	◆米 麦 油 青じそドレッシング	牛乳 牛肉 チーズ 牛乳(大) 生クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン	706 819
24 (木)	減量 コッペパン 牛乳	焼きそば ウインナーと野菜のソテー	パン 中華めん 油	牛乳 豚肉 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう アスパラガス 青豆	644 745
25 (金)	麦ご飯 牛乳	野菜スープ ハンバーグ ゆでブロッコリー からいもち	◆米 麦 パン粉 でん粉 オニオンドレッシング からいもち	牛乳 かまぼこ ベーコン 豚肉 牛肉	◆はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー	672 744
28 (月)	白ご飯 牛乳	すり身汁 豚肉のキムチ炒め	◆米(ミルククイーン) でん粉 砂糖 油	牛乳 天ぷら 魚(すけそうたら) 豚肉	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ はくさい にんにく トマト たまねぎ	656 761
29 (火)	コッペパン 牛乳	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ がね 日向夏みかんジャム	パン パン粉 でん粉 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 日向夏みかんジャム	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ ◆はくさい しいたけ ごぼう かぼちゃ	627 765
30 (水)	麦ご飯 牛乳	ちゅうかどん 中華丼 とび天	◆米 麦 でん粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵 天ぷら	たまねぎ ◆はくさい ねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	708 835
31 (木)	減量 コッペパン 牛乳	スパゲティミートソース 野菜のカレー炒め	パン スパゲティ 油	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン	670 776

◆印は串間産の農水産物です。

【アレルギー表示】

※牛乳(大)・牛乳(小)・牛乳(パ)は飲用牛乳以外の、大きいおかず・小さいおかず・パンに使用されている牛乳です。

※㊦・㊧は原材料に卵・乳を含む食品です。