



日 ひ に ち	こんだてめい 献立名		おもな ざいりょう 材料			エネルギー キロカロリー (Kcal) 小学校 中学校
			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	
5 (金)	麦ご飯 牛乳	豚汁 いわししょうが煮	◆米 麦 さといも 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 魚 (いわし)	ごぼう ねぎ たまねぎ にんじん こんにやく しょうが	634 762
8 (月)	麦ご飯 牛乳	中華スープ マーボーなす	◆米 麦 砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ スイートコーン なす きくらげ しいたけ 青豆 しょうが	610 781
9 (火)	コッペパン 牛乳	トマトスープ 枝豆と豆腐のメンチカツ チョコクリーム	パン じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 米粉 油 チョコクリーム	牛乳 鶏肉 豆腐	キャベツ たまねぎ トマト パセリ 青豆	659 771
10 (水)	麦ご飯 牛乳	肉団子の中華煮 ギョーザ たれ	◆米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 油 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが キャベツ なら	677 814
11 (木)	減量 コッペパン 牛乳	山菜うどん キャベツのツナソテー	パン うどん 油 砂糖	牛乳 豚肉 天ぷら 魚 (まぐろ)	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 アスパラガス	602 768
12 (金)	麦ご飯 牛乳	吉野汁 鶏肉の甘辛炒め	◆米 麦 さといも でん粉 砂糖 ごま 油	牛乳 油揚げ 鶏肉	ほうれんそう ごぼう ねぎ だいこん にんじん いんげん たまねぎ	653 755
15 (月)	鮭ご飯 牛乳	厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き	◆米 砂糖 ごま 油	牛乳 厚揚げ 魚 (さけ) みそ かつおぶし 豚肉	青菜 だいこん ねぎ にんじん えのきたけ ◆ピーマン たまねぎ しょうが	627 821
16 (火)	黒糖パン 牛乳	コーンクリームシチュー かぼちゃ挽肉フライ	パン 黒糖 砂糖 じゃがいも 油 パン粉 でん粉 小麦粉 みず 水あめ	牛乳 鶏肉 牛乳(大) 豚肉	にんじん たまねぎ 青豆 スイートコーン かぼちゃ	697 884
17 (水)	麦ご飯 牛乳	親子丼 たたききゅうり	◆米 麦 砂糖 でん粉 ごま 油 ごま油	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ◆きゅうり にんにく	649 751
18 (木)	減量 コッペパン 牛乳	スパゲティナポリタン ウインナーと野菜のソテー	パン スパゲティ 油	牛乳 ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆 ほうれんそう アスパラガス	672 779
19 (金)	白ご飯 牛乳	うま煮 菜の花風炒め	◆米 (ミルククイーン) さといも 砂糖 でん粉 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん しょうが ほうれんそう キャベツ	641 792
22 (月)	麦ご飯 牛乳	けんちん汁 豚丼 リンゴゼリー	◆米 麦 ごま油 さといも 砂糖 でん粉 リンゴゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	ほうれんそう ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ グリンピース えのきたけ しいたけ	645 739
23 (火)	米粉パン 牛乳	野菜とコーンのスープ あおさホキフライ	パン 米粉 天玉 小麦粉 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 魚(ホキ) あおさ	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ スイートコーン	617 802
24 (水)	麦ご飯 牛乳	チキンカレー 温野菜	◆米 麦 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ 牛乳(大)	たまねぎ にんじん リンゴ にんにく 青豆 キャベツ ほうれんそう スイートコーン	690 800
25 (木)	減量 コッペパン 牛乳	汁ビーフン 和風ハンバーグ ゆでブロッコリー	パン ビーフン でん粉 砂糖 ごま 油	牛乳 豚肉 鶏肉	たけのこ キャベツ にんじん きくらげ しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく ブロッコリー	625 784
26 (金)	麦ご飯 牛乳	かき玉汁 豚肉のごまみそ炒め	◆米 麦 でん粉 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豆腐 卵 豚肉 みそ	キャベツ にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ いんげん しょうが	646 747

◆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。

※(タ)・(乳)は原材料に卵・乳を含む食品です。