

にち (ようび)	こんだて		あか			ぎいろ			みどり			えいよつか	
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)					
1(火)	五目おこわ		あじの塩焼き(魚) ごまあえ かしわもち	牛乳 あじ	鶏肉 油揚げ	精白米 油	もち米 ごま	三温糖 かしわもち	にんじん ごぼう しいたけ いんげん こまつな キャベツ もやし	664	32.8		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 子どもの日献立 </div>													
2(水)	グリーンピースごはん		かつおのいそべ竜田(魚) 若竹煮(えび魚)	牛乳 えびホール	鶏肉 かつおいそべ竜田	精白米 三温糖	もち米 油		グリーンピース にんじん だけのこ こんにゃく わかめ さやえんどう	610	26.9		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 1年生 グリーンピースのさやむき </div>													
7(月)	白飯		ソイ丼 海藻サラダ けんちん汁	牛乳 ベーコン	大豆 豆腐	精白米 油 三温糖	じゃがいも ごま	きび糖	だいこん にんじん ごぼう しゅんぎく えのきだけ こんにゃく ねぎ きゅうり コーン 海藻ミックス	616	26.9		
8(火)	フォカッチャ		チキン竜田 ミネストローネ 日向夏ゼリー	牛乳 大豆	チキン竜田 ベーコン	フォカッチャ マカロニ 油 三温糖	じゃがいも 日向夏ゼリー		たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	670	28.1		
9(水)	白飯		中華丼 (えび、いか、あさり、うすら卵) じゃがいもの甘唐揚げ	牛乳 えび	豚肉 うすら卵	精白米 油	じゃがいも 三温糖		しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ チンゲンサイ しいたけ	626	23.7		
10(木)	白飯		さばの味噌煮(魚) ゆかりあえ すまし汁	牛乳	さばの味噌煮 豆腐	精白米 麩			わかめ だけのこ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	594	24.2		
11(金)	肉うどん(魚)		大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ(魚) いそかあえ	牛乳 なると	豚肉 大豆	地粉うどん 油 三温糖	きび糖		たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ のり	599	29.2		
14(月)	はちみつパン(乳)		シチュー(バター) コーンサラダ	牛乳	鶏肉 豆乳	はちみつパン 小麦粉 油 バター 三温糖	じゃがいも		にんじん キャベツ たまねぎ いんげん きゅうり コーン	596	24.3		
15(火)	白飯		納豆 あつやき卵(卵) 野菜のうま煮	牛乳 生揚げ	納豆 鶏肉 あつやき卵	精白米 油 三温糖	じゃがいも		ごぼう こんにゃく にんじん だけのこ いんげん	621	26.0		
16(水)	茶飯		さわらの西京焼き(魚) 豚汁 冷凍みかん	牛乳 豆腐	さわら西京焼き 豚肉	精白米 油 三温糖	じゃがいも		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな みかん	617	28.5		
17(木)	白飯		四川豆腐 中華和え	牛乳	豚肉 豆腐	精白米 油 ごま	三温糖		たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	603	24.5		
18(金)	ミートソース スパゲッティ		スパイシーポテト わかめサラダ	牛乳	豚肉	スパゲッティ ごま 油 じゃがいも	三温糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト わかめ きゅうり コーン キャベツ	607	27.5		
21(月)	白飯		生揚げと豚肉の味噌煮 五色和え 甘夏	牛乳	生揚げ 豚肉	精白米 油 三温糖			にんじん だけのこ たまねぎ しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし コーン 甘夏	629	26.5		
22(火)	カレーピラフ(あさり)		ホキフライ(魚) 野菜スープ	牛乳 ホキフライ	ウィンナー ベーコン あさり	精白米 油 三温糖	じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン たまねぎ こまつな	664	23.7		
23(水)	長崎ちゃんぽん		春巻き ナムル	牛乳 春巻き	豚肉 豆乳	ホット中華めん 油 ごま 三温糖			しょうが にんにく にんじん だけのこ キャベツ ねぎ きゅうり もやし こまつな しいたけ	570	23.2		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 長崎県の郷土料理 </div>													
24(木)	白飯		親子丼(卵) 芋けんぴ 大根サラダ	牛乳	卵 鶏肉	精白米 油 三温糖	ごま		にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ さやえんどう きゅうり コーン	655	24.8		
25(金)	抹茶揚げパン(乳)		豆腐のスープ煮(ぼたて) こんにゃくサラダ	牛乳 ぼたて	豆腐 鶏肉	コッペパン 油 三温糖	きび糖		抹茶 たまねぎ にんじん チンゲンサイ サラダこんにゃく コーン	608	24.9		
28(月)	焼き豚チャーハン		きびなごごまフライ(魚) キムチスープ	牛乳 鶏肉	豚肉 豆腐 きびなごごまフライ	精白米 油 三温糖			にんじん にんにく しょうが ねぎ ピーマン キムチ わかめ にら	566	28.6		
29(火)	わかめごはん		タラのかりん揚げ(魚) 呉汁	牛乳 油揚げ	たら 大豆 鶏肉	精白米 油	きび糖 じゃがいも		わかめ にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	598	28.0		
30(水)	白飯		チキンカレー 小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト(乳)	牛乳	鶏肉 ヨーグルト	精白米 油 三温糖	じゃがいも ごま		にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな わかめ コーン	681	24.0		
31(木)	黒パン(乳)		ホークピース ひじきマリネ 冷凍洋なし	牛乳 大豆	ベーコン 豚肉	黒パン 油	じゃがいも 三温糖		たまねぎ にんじん にんにく トマト ひじき きゅうり だいこん なし	614	24.6		

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

平均 栄養量	エネルギー 591 Kcal	たんぱく質 25.0 g
-----------	----------------------	--------------------