

日	献立	牛乳	赤	黄	緑	エネルギー kcal
曜日	献立		おもに体をつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	たんぱく質 (g)
3月	白飯			精白米		608
	生揚げのカレー煮(乳)		生揚げ 豚肉	三温糖 ジャがいも 小麦粉 パター 植物油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリルドース トマト(缶)	23.5
	ごまだれサラダ(ごま)			ごま ごま油 三温糖	もやし キャベツ にんじん きゅうり	
4月	きんぴらご飯(ごま)		鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 植物油 ごま油 ごま	ごぼう にんじん ししいたけ	569
	こいわしのカレー揚げ(魚・魚卵)		こいわしのカレー揚げ	植物油		22.8
	みそ汁		わかめ	じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 長ねぎ	
5月	バターロール(乳)			バターロール		620
	タラのレモンソース(魚)		タラ	植物油 三温糖 小麦粉	レモン果汁	24.7
	ミネストローネ メロン		ベーコン 白いんげん豆	じゃがいも 人参 三温糖 植物油	玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく メロン	
6月	豆入りキーマカレー		鶏肉 豚肉 白花生	じゃがいも 植物油	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト(缶)	605
	白飯			精白米		24.8
	コールスローサラダ ヨーグルト(乳)		ヨーグルト	植物油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン	
7月	わかめうどん【地粉うどん】		鶏肉 油揚げ わかめ	地粉うどん 三温糖 こんにゃく	にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	704
	かみかみたこメンチ(魚・たこ)		たこメンチ	植物油		28.5
	切り干し大根の含め煮(魚)		さつま揚げ	三温糖 植物油	にんじん 切り干し大根 ししいたけ さやいんげん	
10月	さつまいもスティック(小袋)			さつまいもスティック		569
	白飯			精白米		
	茎わかめの佃煮		茎わかめ	黒砂糖		
11月	いわしの梅煮(魚)		いわし 昆布	三温糖	しょうが ねり梅 長ねぎ	21.4
	芋団子汁			芋団子 植物油	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう ほうれん草	
	冷凍みかん				みかん	
11月	ツイストパン(乳)			ツイストパン		567
	クリームシチュー(乳)		鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン 白花生	じゃがいも パター 植物油 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	22.9
	海藻サラダ(ごま)		海藻ミックス	三温糖 ごま油 ごま	大根 きゅうり コーン	
12月	白飯			精白米		676
	えびと豆腐のチリソース煮(えび)		えび 豆腐	でん粉 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム	28.7
	小籠包(ごま油) 冷凍みかん		小籠包		みかん	
13月	ソイ丼【白飯】		大豆 豚肉 ベーコン	三温糖 植物油 精白米	さやいんげん	559
	カラフルソテー		ベーコン	植物油	キャベツ にんじん コーン ピーマン	
	フルーツミックス			こんにゃく	みかん(缶) パイン(缶) 桃(缶)	
14月	小松菜ごまご飯(ごま)		油揚げ	精白米 三温糖 植物油	にんじん 大根 しょうが 小松菜	627
	太刀魚フライ(魚)		太刀魚フライ	植物油		22.4
	おっきりこみ		豚肉 油揚げ	ほうとう ジャがいも 三温糖 ごま油	大根 にんじん しめじ 長ねぎ	
17月	白飯			精白米		541
	彩の国納豆		納豆			23.2
	うま塩肉じゃが ごま酢和え(ごま)		豚肉	じゃがいも しらすたき ごま油 植物油 ごま 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜	
18月	きな粉揚げパン(乳)		きな粉	コッペパン 三温糖 植物油 黒砂糖		583
	チキンピーズ		ベーコン 鶏肉 大豆	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース	
	小松菜とわかめのサラダ(ごま)		わかめ	三温糖 ごま 植物油	小松菜 きゅうり コーン	
19月	しゃくし菜ガーリックライス(卵・ごま油)		焼き豚 鶏卵	ごま油 植物油 精白米	しゃくし菜 にんにく	584
	八頭コロッケ			八頭コロッケ 植物油		18.4
	米こめサラダ(ごま油)		わかめ	米粉めん 三温糖 ごま油	きゅうり コーン キャベツ	
20月	親子丼【白飯】		鶏卵 鶏肉	三温糖 でん粉 精白米	にんじん 玉ねぎ たけのこ ししいたけ グリルドース	687
	味噌ポテト			じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖		25.7
	冷凍みかん				みかん	
21月	タンメン【中華めん】		豚肉	植物油 でん粉 中華めん	しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ	585
	じゃがいもとレバーの甘辛揚げ		レバーのから揚げ	植物油 三温糖 ジャがいも		26.4
	中華きゅうり(ごま)			ごま ごま油 三温糖	きゅうり にんにく しょうが	
24月	もち玄米ご飯			精白米 もち玄米		555
	じゃがいもの肉みそ和え		豚肉	じゃがいも 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	21.4
	茎わかめの和え物(ごま)		茎わかめ	ごま ごま油 三温糖	えのきたけ もやし 小松菜 にんにく	
25月	食パン(乳)			食パン		563
	ウインナーと野菜のソテー		ウインナー	植物油	ほうれん草 コーン にんじん	21.9
	野菜のソテー		ベーコン	じゃがいも 植物油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	
26月	白飯			白飯		570
	麻婆豆腐		豆腐 豚肉	植物油 でん粉	玉ねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 小ねぎ	27.9
	春雨サラダ			春雨 三温糖 植物油 ごま	大根 きゅうり にんじん 小松菜	
27月	小魚小袋		小魚			533
	ジャンバラヤ(あさり えび)		鶏肉 あさり えび ハム	精白米 植物油 オリーブ油	玉ねぎ びーワ にんにく トマト(缶) にんじん	
	こまひフライ(魚)		こまひフライ	植物油		
28月	ビーンズサラダ		大豆 金時豆 ひよこ豆	植物油 三温糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	23.2
	白飯			精白米		550
	豆腐ときのこのそぼろ煮(ごま油)		豆腐 豚肉	ごま油 植物油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース	
磯香和え 冷凍みかん		のり		小松菜 もやし みかん		

★ 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。  
★ 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士までお問い合わせください。

～6月の旬の食材・行事食～

<p>4日：かみかみ献立</p> <p>5日：旬の果物【メロン】</p> <p>7日：かみかみ献立</p> <p>10日：入梅鯛(いわし)献立</p>	<p>14日：群馬県の郷土料理</p> <p>19日：秩父の郷土料理</p> <p>20日：埼玉県の郷土料理</p>
---	--

～ブックメニュー～

<p>7日：うどんのうーやん</p> <p>11日：うしさんおっぱいしましょ</p> <p>19日：11びきのねことあほうどり</p> <p>25日：パンどろぼう</p>
---