



日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	763	魚介類
	ちんげんさいのソテー	ベーコン		ちんげんさい にんじん	たまねぎ		ごま あぶら		
	まーぼーだいこん	とうふ ひきにく あかみそ		にんじん にら	だいこん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ		さとう でんぷん ごまあぶら		
山形こんだて									
2木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	743	種実類
	しらあえ	とうふ しろみそ		にんじん ほうれんそう			こんにやく さとう		
	いもに	ぶたにく			ごぼう しめじ しろねぎ		さといも こんにやく さとう		
	㊤アセロラミルクゼリー	とうにゅう			アセロラ		さとう でんぷん		
6月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	715	果物類
	けんさんしゅうまい	ぶたにく		ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく		でんぷん さとう こむぎこ		
	ひじきのにつけ	あぶらあげ	ひじき	にんじん			さとう あぶら		
	さつまじる	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	はくさい だいこん		さつまいも		
7火	まるパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	762	乳製品
	けんさんチキンフライ			とりにく だいす			でんぷん みずあめ パンこ		
	ポイルキャベツ タルタルソース				キャベツ ビクルス たまねぎ レモンじる		さとう こんにやく あぶら		
	とうにゅうスープ	とうにゅう ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ		じゃがいも		
良い歯の日こんだて									
8水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	701	その他の野菜
	ぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ					あぶら		
	けんさんほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし		ごま		
	はもつみれじ ㊤のりつくだに	すけとうだら いとより ぼも とうふ	わかめ こんぶ(だし) のりつくだに	にんじん ねぎ	たまねぎ		でんぷん やまいも あぶら		
合唱祭(弁当持参)									
10金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	814	海藻類
	あじのあげびたし	あじ			しょうが		でんぷん さとう あぶら		
	ゆずさちあえ			こまつな	もやし ゆずさちかじゅう		さとう ごま		
	おおひら	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ		こんにやく さとう さといも あぶら		
拡大学院運営協議会(弁当持参)									
メキシコこんだて									
14火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	768	魚介類
	チリコンカン	ミックスピーズ ぶたひきにく		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム		さとう あぶら		
	ベーコンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし		じゃがいも あぶら		
	㊤ベビーチーズ		チーズ						
15水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	765	いも類
	とりにくのさっぱり	とりにく			しょうが にんにく		でんぷん さとう あぶら		
	そくせきづけ		くわわかめ		キャベツ きゅうり				
	とうふじる	とうふ	こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ				
スペインこんだて									
16木	パエリア ぎゅうにゅう	とりにく えび ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ にんにく レモンじる		こめ	734	豆類
	オムレツ	スペインふうオムレツ					オリーブオイル		
	トマトスープ	ミートボール		ほうれんそう トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく		オリーブオイル		
山梨こんだて									
17金	いりこなめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう しろすぼし	ひろしまな			こめ	737	種実類
	きりぼしだいこんのあえもの	かまぼこ		ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし		さとう		
	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ あかみそ	にぼし(だし)	こまつな かぼちゃ にんじん	しめじ だいこん しろねぎ		ほうとうめん あぶら		
チャレンジ! お弁当作り *自分で作った弁当持参									
栄光の3日間こんだて									
21火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	828	小魚類
	はなやさいサラダ	ポークハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし				
	ポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく		じゃがいも あぶら		
	ぎゅうしよくワインゼリー				ワイン		さとう		
和食の日こんだて									
22水	だいすといりこのこみごはん ぎゅうにゅう	だいす	ぎゅうにゅう しろすぼし				こめ	857	果物類
	さけのいそふうみ	さけ	あおのり		しょうが		さとう		
	あいしょうじる	とうふ ベーコン しろみそ	にぼし(だし) ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ はくさい たまねぎ		さつまいも		
青空給食									
24金	ごはん ぎゅうにゅう ㊤ふりかけ		ぎゅうにゅう のりふりかけ				こめ	801	乳製品
	こまつなのいためもの こんにやくのもの	ベーコン たまご		にんじん こまつな			こんにやく さとう		
	チキンチキンれんこん	とりにく		えだまめ	れんこん		でんぷん さとう あぶら		
	みそじる りんご	とうふ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん りんご				
27月	たきこみごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ほししいたけ エリンギ		こめ さとう あぶら	748	いも類
	さばのみそに	さば みそ					でんぷん		
	そうめんじる	うおそうめん	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん				
28火	コッペパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				コッペパン	767	緑黄色野菜
	チーズサラダ	ツナみずに	チーズ		キャベツ きゅうり		さとう あぶら		
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ		にんじん	もやし きくらげ にんにく しろねぎ キャベツ		ちゃんぽん ごまあぶら		
	㊤パリッシュ		こざかな				ごま		
和歌山こんだて									
29水	さばめし ぎゅうにゅう	さば	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが		こめ	694	卵類
	きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ		にんじん いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ		さとう あぶら		
	すましじる	とうふ	こんぶ(だし)	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ				
30木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	770	海藻類
	とりレバーのかわりあげ	とりにく とりレバー			にんにく		さとう		
	ブロッコリーのアーモンドあえ			ブロッコリー			さとう		
	こんさいじる	とうふ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん れんこん ごぼう しょうが		さといも		