



献立名 (こんだてめい)		食 品 名				栄 養 量		
にち	曜	主 食 (しゅしょく) 飲み物 (のみもの) おかず	乳・乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) キロカロリー	たんぱく質 (g) グラム
2	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご くきわかめのきんぴら いもに	乳 卵 小麦 コムギ コムギ	ごはん  ごまあぶら さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	れんこん にんじん ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく はくさい ねぎ	610	25.3
3	火	すめし ちらしずしのぐ ぎゅうにゅう いわしカレーチーズフライ おにかまぼこいりすましじる ふくまめ	卵 コムギ 乳 乳 小麦 コムギ	すめし さとう あぶら	とりにく あぶらあげ たまごそぼろ ぎゅうにゅう いわしカレーチーズフライ とうふ おにかたかまぼこ ふくまめ	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ  にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	670	27.4
4	水	いなかじるうどん(じごなうどん) ぎゅうにゅう あんまん こんにゃくサラダ(ドレッシング)	コムギ (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら きびざとう  あんまん かんきつドレッシング	ぶたにく こんぶ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ  キャベツ コーン にんじん こんにゃく きゅうり	627	22.3
5	木	きなこあげぱん クロワッサン(4〜6ねん) ぎゅうにゅう ナムル(ドレッシング) コンスープ	小麦 小麦 乳 乳 (コムギ) 乳 小麦	コッペパン さとう あぶら クロワッサン  かんこくナムルドレッシング バター じゃがいも	きなこ  ぎゅうにゅう  とりにく ベーコン スキムミルク ギョウザにゅう なまクリーム	もやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんじん コーン パセリ	645	24.9
6	金	スピナッチカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう イタリアンサラダ(ドレッシング)【クルトン】	乳 小麦 乳 【小麦】	むぎごはん あぶら じゃがいも きびざとう  クルトン イタリアンドレッシング	ぶたにく ぶたレバー ギョウザにゅう スキムミルク シェルトチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり あかピーマン	643	20.3
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ いりどり みぞれじる	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん  あぶら あぶら さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ハムカツ とりにく あつあげ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ たけのこ れんこん しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	610	23.9
10	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのチリソース マーボーどうふ	乳 コムギ コムギ	ごはん  あぶら きびざとう でんぶ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわらたつたあげ みそ とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら	685	28.6
12	木	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン にくじゃが とんじる	乳 コムギ コムギ	ごはん  あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらすき さやいんげん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	652	27.3
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ABCマカロニスープ チョコクレープ	乳 コムギ 小麦	ごはん  あぶら きびざとう でんぶ あぶら アルファベットマカロニ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ けんこんサイ	655	24.6
16	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん(タルタルソース) じゃがいもそぼろに かたぬきチーズ	乳 コムギ (卵) コムギ 乳	ごはん  あぶら きびざとう タルタルソース あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん えだまめ	667	24.8
17	火	ちやめし ぎゅうにゅう わかさぎフリッター はくさいのサラダ(ドレッシング) みそあじおでん	コムギ 乳 小麦 卵	ちやめし  あぶら ごまドレッシング じゃがいも きびざとう	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター  ウインナー とりにく ちくわ こんぶ うずらたまご みそ	はくさい きゅうり にんじん コーン こんにゃく だいこん	599	22.6
18	水	たんたんめん(ホットちゅうかめん) ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう いちご(2コ)	コムギ (小麦) 乳 小麦	ホットちゅうかめん ごまあぶら きびざとう ごま  ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ねぎしおまんじゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし けんこんサイ  いちご	624	26.1
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ポテトコロッケ ポジョアルペハド ポパイサラダ(ドレッシング)	乳 小麦 小麦 (コムギ)	ごはん  ポテトコロッケ あぶら あぶら ごま たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう  とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ グリンピース ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	664	21.8
20	金	えびカツバーガー(こどもパン) えびカツ(ソース) サンドようサラダ ぎゅうにゅう マカロニのクリームに	(小麦) 小麦 えび  乳 乳 小麦	こどもパンスライス あぶら  バター マカロニ	えびカツ  ぎゅうにゅう とりにく ギョウザにゅう スキムミルク シェルトチーズ なまクリーム	キャベツ きゅうり  たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	595	27.2
24	火	ごはん こぎつねごはんのぐ ぎゅうにゅう にくだんごあまずあんかけ はくさいのみそしる	卵 コムギ 乳 小麦	ごはん さとう きびざとう ごまあぶら でんぶ	ぶたにく たまごそぼろ あぶらあげ ぎゅうにゅう にくだんご とうふ みそ	にんじん れんこん えだまめ  にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな	594	23.3
25	水	受かれーなんばん(じごなうどん) ぎゅうにゅう 点とりてん いい予感のいよかん ブルコギどん(ごはん)	小麦 (小麦) 乳 小麦	じごなうどん あぶら でんぶ きびざとう  あぶら きびざとう	とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう とりてんぶら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな  しょうが ねぎ だいこん いよかん	677	26.8
26	木	ぎゅうにゅう ごもくはるさめスープ	コムギ 乳 コムギ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なんと	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい にら しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ けんこんサイ	607	24.7
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに ぶたにくとこんぶのいりに どさんこじる	乳 小麦 コムギ コムギ	ごはん  あぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん にんにく もやし にんじん たまねぎ コーン ねぎ	635	24.3
計 18 回			コムギは 醤油由来 です。	※はしは毎日持っていきましょう ※材料入荷の都合により献立の変更があります ※給食で使用している魚は骨取りではありません		平均栄養量	637	24.8



## 今月の食材 いちご

いちごは、バラ科に属する多年生草本で、表面上にある小粒の種子（稈果）が植物学上の果実にあたります。ビタミンCが豊富で100gに含まれる量は、みかんの約2倍です。

いちごの産地は、東の「女峰」、西の「とよのけ」が有名ですが、そのほかにもさまざまな新品種が栽培されていること。今やほとんど1年中食べられますが、やはりその時期である今のものが一番おいしいです。生食だけでなく、ジャムやジュースなどいろいろな食べ方をして楽しみよう。

### 豊富なビタミンC!

100g中に  
含まれる量は、  
みかんの約2倍



女峰

今、一番人気のある品種。甘みがやや、色、香りもよい。日持ちもあるので、生産者・流通業者・小売店でも歓迎されている。

