

| 日 曜 | 献 立 名 | | | 使 用 材 料 名 | | | エネルギー | たん白質 |
|--|---|---|---|---------------------------------------|---|---|-------|------|
| | 主食 | 飲み物 | お か ず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | Kcal | g |
| 1 木 | レインボー遠足 ☆昼食の準備をお願いします。 | | | | | | | |
| 2 金 | レインボー遠足予備日 ☆昼食の準備をお願いします。 | | | | | | | |
| 7 水 |  |  | ポークカレー こんにやくサラダ | 牛乳 豚肉 ツナ | ごはん 大麦 米油 じゃがいも ごま油 カレールー | にんにく しょうが たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり | 639 | 20.1 |
| ★8日は、減塩の日献立です。塩分をとりすぎないように工夫された給食を味わいましょう。 | | | | | | | | |
| 8 木 |  |  | 【減塩の日献立】 さわらのはるいろやき いそあえ もずくのみそしる | 牛乳 さわら のり 豆腐 もずく 大豆 みそ | ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ | 619 | 26.5 |
| 9 金 |  |  | あつあげのおこのみソースやき たけのこのきんぴら にらとしんたまねぎのみそしる | 牛乳 厚揚げ 青のり さつまあげ 花がっお 油揚げ 大豆 みそ | ごはん さとう 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | たけのこ こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ にら | 627 | 22.6 |
| 12 月 |  |  | セルフのやきにくどん わかめサラダ とうふとたまごのスープ | 牛乳 豚肉 みそ わかめ 豆腐 糸かまぼこ 卵 | ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ | 601 | 24.5 |
| 13 火 |  |  | チリコンカン アスパラサラダ やさしいスープ | 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー ベーコン | こめ粉パン 黒ざとう 米油 米パン粉 じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ にんじん アスパラガス コーン パセリ | 602 | 25.8 |
| 14 水 |  |  | しょうゆラーメン ぎょうざ もやしのナムル | 牛乳 豚肉 なた 鶏肉 大豆 | 中華めん 米油 豚脂 でんぷん 小麦粉 ごま油 さとう | にんにく しょうが メンマ にら にんじん キャベツ コーン 長ねぎ もやし 小松菜 玉ねぎ | 599 | 24.4 |
| 15 木 |  |  | かつおとだいのけチャップがらめ ゆかりあえ のっぺいじる | 牛乳 かつお 大豆 みそ 油揚げ ちくわ | ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも | しょうが ほうれん草 もやし きゅうり 赤じそ にんじん かぶ 干しいたけ こんにやく | 662 | 28.6 |
| 16 金 |  |  | とりのてりやき ひじきのいりに しんたまねぎのみそしる | 牛乳 鶏肉 ひじき みそ 大豆 さつまあげ 青大豆 厚揚げ | ごはん さとう 米油 じゃがいも | しょうが にんじん こんにやく たまねぎ | 616 | 28.5 |
| 19 月 | やちほっ子運動会 代休日 | | | | | | | |
| 20 火 |  |  | さばのみそに やみつきキャベツ さわにわん | 牛乳 さば みそ こんぶ 豚肉 | ごはん さとう ごま油 | だいこん しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ | 603 | 26.5 |
| 21 水 |  |  | カレーなんばんじる いわしのかりかりやき うどのツナマヨあえ | ジョア 豚肉 油揚げ いわし ツナ | うどん さとう カレールウ でんぷん じゃがいも 玄米 なたね油 米油 水あめ ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ しめじ うど 長ねぎ しょうが キャベツ | 670 | 23.4 |
| 22 木 |  |  | セルフのビビンバ ローストポテト かまぼことたまごのスープ | 牛乳 豚肉 糸かまぼこ 卵 | ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも ごま油 オリーブ油 | にんにく しょうが にんじん しらたき もやし ほうれん草 たまねぎ えのきたけ | 607 | 22.3 |
| 23 金 |  |  | カツレツあかワインソース はるキャベツとブロッコリーのソテー ごもくスープ | 牛乳 豚肉 豆腐 なた | ごはん 米粉 さとう 米パン粉 米油 ごま油 | にんじん コーン キャベツ ブロッコリー にんにく もやし 長ねぎ | 650 | 24.8 |
| 26 月 |  |  | コーンしゅうまい はるさめサラダ マーボーじゃが | 牛乳 たら 豆腐 豚肉 大豆 厚揚げ みそ | ごはん 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 春雨 ごま油 じゃがいも 米油 | コーン キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ | 637 | 22.5 |
| ★27日は、食育の日献立です。三重県の名物メニューの「とんてき」や三重県で栽培が盛んな「なばな」やよくとれる「あおさ」を味わいましょう。 | | | | | | | | |
| 27 火 |  |  | 【食育の日～三重県～】 とんてき なばなのおひたし あおさのみそしる | 牛乳 豚肉 かつお節 糸かまぼこ 豆腐 あおさ 大豆 みそ | ごはん でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 | たまねぎ しょうが にんにく なの花 キャベツ にんじん コーン | 668 | 26.1 |
| 28 水 |  |  | わふうじる ささかまのカレーマヨやき もずくサラダ さくらんぼゼリー | 牛乳 豚肉 笹かまぼこ かつお節 糸かまぼこ もずく | こめ粉めん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 でんぷん | にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし さくらんぼ | 654 | 27.5 |
| 29 木 |  |  | だしまきたまご しらたきのつるつるいため はるのぐたくさんみそしる | 牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ かつお節 昆布 | ごはん さとう でんぷん 米油 じゃがいも | にんじん しらたき キャベツ ピーマン たまねぎ 長ねぎ | 607 | 23.3 |
| ★30日は、ふるさと献立です。糸魚川の能生の海でとれた「めぎす」を、さっぱりとした香味ソースでいただきます。 | | | | | | | | |
| 30 金 |  |  | 【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげこうみソースがけ ごまあえ あまざけとんじる | 牛乳 めぎす 豚肉 豆腐 大豆 みそ | ごはん 米粉 米油 さとう じゃがいも ごま | 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ | 627 | 26.7 |

一食平均エネルギー：625 Kcal たんぱく質：24.9 g 脂質：16.9 g 食塩：1.9 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

