

| 日付 | 献立 | 牛乳 | 血・肉・骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 働く力や体温になるもの | | エネルギー (kcal) | たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
|--|---|----|--------------------------|-------------------|--------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
|  【今月の鎌産鎌消の日】 10日(金) 大根(佐津間地区 川上さん) 21日(火) 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん) | | | | | | | | | | |
| | こどもの日献立  | | | | | | | | | |
| 1 (水) | ご飯 ししゃもの天ぷら 春野菜の煮物 里芋のみそ汁 柏餅 | ○ | 鶏肉 竹輪 味噌 油揚げ かつお節 | 牛乳 ししゃも | にんじん こまつな | たけのこ わらび 大根 | 米 こんにやく 砂糖 さといも 小麦粉 柏餅 | 油 | 898 | 32.7 26.7 2.7 |
| 2 (木) | 麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト | ○ | 豚肉 レバー | 牛乳 海藻 ヨーグルト | にんじん | たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ | 米 大麦 じゃがいも | 油 ごま ドレッシング | 887 | 26.0 24.0 3.8 |
| 7 (火) | ご飯 鶏肉のんにく味噌焼き ひじきの炒め煮 ゆばとえのきのすまし汁 パリッシュ | ○ | 鶏肉 味噌 ゆば 豚肉 竹輪 | 牛乳 ひじき かたくちいわし | にんじん ほうれん草 | 大根 えのきたけ 長葱 | 米 砂糖 | 油 | 801 | 37.9 23.3 3.0 |
| 8 (水) | ご飯 かつおカツ さつまいものサラダ 白菜としめじのみそ汁 | ○ | かつお 油揚げ 豆腐 味噌 | 牛乳 | こまつな | とうもろこし はくさい えだまめ しめじ たまねぎ | 米 さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉 | 油 ノンエッグマヨネーズ | 856 | 28.9 25.3 2.8 |
| 9 (木) | 食パン チョコクリーム プレーンオムレツ 野菜のトマト煮 ポトフ | ○ | 卵 鶏肉 | 牛乳 | にんじん トマト ブロッコリー | たまねぎ なす 大根 しめじ | パン じゃがいも チョコクリーム 砂糖 | 油 | 787 | 28.5 29.0 3.4 |
| 10 (金) | ご飯 いかチリソースフライ ごぼうサラダ 大根と豚肉のスープ レモンゼリー | ○ | いか 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう きゅうり 大根 たけのこ えのきたけ 長葱 たまねぎ | 米 ゼリー 小麦粉 パン粉 | 油 ごま油 ごま ドレッシング | 806 | 25.5 26.0 2.4 |
| 13 (月) | ご飯 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 | ○ | さけ 鶏肉 味噌 厚揚げ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 長葱 キャベツ えだまめ えのきたけ | 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | 773 | 34.3 21.4 3.0 |
| 14 (火) | ご飯 野菜コロッケ ブロッコリーのおかかマヨ和え 揚げなすのみそ汁 | ○ | 豚肉 味噌 かつお節 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー さやいんげん | もやし たまねぎ とうもろこし なす しめじ 長葱 | 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング | 844 | 24.9 27.9 2.7 |
| 15 (水) | 麦ご飯 豆腐の旨煮丼の具 小松菜のみそ汁 シークワーサーゼリー | ○ | 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ 白菜 干し椎茸 大根 えのきたけ | 米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー | 油 ごま油 ごま | 845 | 29.3 23.7 2.9 |
| 16 (木) | カルシウムパン ブルーベリージャム ハムチーズカツ マカロニソテー コロコロ野菜のスープ | ○ | 豚肉 鶏肉 ハム | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 | たまねぎ マッシュルーム キャベツ 大根 | パン 砂糖 米粉マカロニ ジャム 小麦粉 パン粉 | 油 | 853 | 31.2 30.1 4.0 |
| 17 (金) | ご飯 鶏つくね 大豆の磯煮 絹さやのみそ汁 みかんゼリー | ○ | 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん 絹さや | たまねぎ えのきたけ | 米 こんにやく じゃがいも 砂糖 ゼリー | 油 | 826 | 31.1 21.8 2.5 |
| 20 (月) | ご飯 プルコギ わかめスープ クリーム大福 | ○ | 豚肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | たまねぎ 長葱 もやし えのきたけ | 米 砂糖 でん粉 クリーム大福 | 油 ごま油 ごま | 823 | 27.9 24.6 2.9 |
| 21 (火) | スパゲッティ ミートソース 野菜チーズサラダ ありのみ蒸しパン | ○ | 豚肉 ツナフレーク 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | 干し椎茸 たまねぎ マッシュルーム とうもろこし | スパゲッティ じゃがいも 砂糖 小麦粉 梨ジャム | 油 オリーブオイル ドレッシング | 774 | 31.8 27.9 3.3 |
| 22 (水) | ご飯 ふりかけ さば塩こうじ漬け 豚肉と人参のしぐれ煮 さつまいものみそ汁 | ○ | さば 豚肉 味噌 油揚げ | 牛乳 昆布 | にんじん こまつな | ごぼう たまねぎ えのきたけ | 米 こんにやく さつまいも 砂糖 | 油 | 864 | 32.8 28.8 2.4 |
| 23 (木) | ご飯 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト 大根としめじのみそ汁 | ○ | 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ | 牛乳 青のり | にんじん | 大根 しめじ | 米 じゃがいも でん粉 | 油 | 868 | 31.9 28.7 2.6 |
| 24 (金) | ご飯 かに玉 豚キムチ炒め トックスープ 青りんごゼリー | ○ | 卵 かにかまぼこ 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 にら | たまねぎ 白菜 れんこん 大根 干し椎茸 長葱 たけのこ | 米 砂糖 でん粉 トック ゼリー | 油 ごま油 | 836 | 33.9 24.6 2.8 |
| 27 (月) | ご飯 いわしの梅煮 切干大根の和え物 豚汁 | ○ | いわし 味噌 ツナフレーク 豚肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | 大根 ごぼう 切干大根 長葱 | 米 砂糖 さといも | ごま ノンエッグマヨネーズ | 835 | 32.4 27.0 3.1 |
| 28 (火) | 丸パン 豆乳クリームコロッケ 小袋ソース ボイルキャベツ トマトとじゃがいものスープ メロンゼリー | ○ | 豆乳 豚肉 | 牛乳 | トマト にんじん | キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー | 油 | 851 | 25.6 31.8 2.3 |
| 29 (水) | ご飯 家常豆腐 中華風コーンスープ オレンジ | ○ | 豚肉 味噌 卵 厚揚げ | 牛乳 | にんじん にら | たまねぎ 長葱 とうもろこし えのきたけ オレンジ | 米 でん粉 砂糖 | 油 ごま油 | 802 | 31.4 23.2 3.3 |
| 30 (木) | ご飯 ホッケ塩竜田揚げ 里芋とこんにやくの煮物 豆腐とえのきのみそ汁 | ○ | マホッケ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 | にんじん こまつな | 大根 長葱 えのきたけ | 米 こんにやく さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 803 | 30.0 24.8 2.0 |
| 31 (金) | ご飯 和風ソースハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ | ○ | 鶏肉 豚肉 ハム | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ えだまめ とうもろこし えのきたけ キャベツ | 米 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 ノンエッグマヨネーズ | 826 | 28.7 25.5 3.1 |
| ※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 | | | | | 給食回数 21回 | | エネルギー(kcal) | たんぱく(g) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
| ～お願い～ | | | | | 平均栄養量 | | 833 | 30.3 | 26.1 | 3.0 |
| アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 | | | | | 基準栄養量 | | 830 | 34.2 | 23.1 | 2.5 |