

れいわ7ねん 5がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター			
ひにち	こんだて	牛乳	あか	みどり	きいろ		エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの			ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1 (木)	ごはん きんぴらつつみやき ちくわとこまつなのサラダ わかめのみそしる	○	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ ごま ドレッシング		613	24.9 20.4 2.4	
2 (金)	ごはん ニギスイそべフライ はるやさいのにも あつあげのみそしる かしわもち	○	牛乳 ニギス あおのり とりにく ちくわ かつおぶし あつあげ みそ	にんじん たけのこ わらび もやし ぶなしめじ ほうれんそう	こめ こめこ あぶら こんにやく さとう かしわもち		638	23.8 17.7 1.9	
7 (水)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ドレッシング ごま ゼリー		696	29.0 17.8 3.2	
8 (木)	ごはん とりにくのにんにくみそやき だいずのいそに ゆばとえのきのすましじる	○	牛乳 とりにく みそ ひじき さつまあげ だいず ゆば	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ さとう あぶら こんにやく		626	27.6 21.1 2.5	
9 (金)	ごはん ほっけフライ ささみのわふうサラダ はくさいのみそしる	○	牛乳 ほっけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん ぶなしめじ こまつな はくさい	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま ドレッシング		604	23.7 20.2 2.3	
12 (月)	バターロール トマトソースハンバーグ じゃがパタコーン コロコロやさいのスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう	パン あぶら バター じゃがいも		669	22.6 30.4 3.0	
13 (火)	ごはん いわしオレンジに ブロッコリーのおかかマヨあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	こめ ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		633	26.4 21.2 2.1	
14 (水)	ごはん ジャージアンドウフ チンゲンサイのちゅうかスープ しろごまプリン	○	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とりにく	たまねぎ にんじん にら もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら プリン		640	25.0 23.6 2.6	
15 (木)	ごはん あじみそあげだまフライ いそかあえ もずくのかきたまじる	○	牛乳 あじ みそ のり かつおぶし とりにく もずく たまご	もやし こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ あぶら でんぷん		566	23.9 17.5 2.0	
16 (金)	ごはん とりつくね さつまいものサラダ こまつなのみそしる	○	牛乳 とりにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ はくさい ぶなしめじ こまつな	こめ パンこ さつまいも ドレッシング		649	25.0 20.6 1.9	
19 (月)	ごはん プルコギ トックスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	ながねぎ たまねぎ にんじん にら きパプリカ だいこん ほししいたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん トック		653	24.2 20.6 2.1	
20 (火)	コッペパン チリコンカン ポトフ シークワサーゼリー	○	牛乳 ぶたにく だいず あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ブロッコリー	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー		643	27.9 21.3 2.8	
21 (水)	ごはん かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんのあえもの とうふのすましじる	○	牛乳 ぶたにく ツナフレーク とりにく とうふ	かぼちゃ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ		624	20.8 20.3 2.2	
22 (木)	ごはん さけのしおやき なすとぶたにくのしょうがいため キャベツのみそしる	○	牛乳 さけ ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ なす えだまめ キャベツ もやし ぶなしめじ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん		608	32.0 19.2 2.4	
23 (金)	ごはん ふりかけ あつやきたまご とりにくとだいこんのもの さといものみそしる	○	牛乳 たまご とりにく ぶたにく みそ	だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん さといも		605	25.8 18.4 2.5	
26 (月)	カルシウムパン メンチカツ ブロッコリーのサラダ ウインナーとやさいのスープ	○	牛乳 ぶたにく ツナフレーク ウインナー	もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング じゃがいも		658	26.7 26.6 3.3	
27 (火)	ごはん さばのスタミナやき ぶたにくとにんじんのしぐれに とうふのみそしる	○	牛乳 さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん ぶなしめじ こまつな ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく		658	27.9 25.2 1.9	
28 (水)	かまさんかましようこんだて なし 鎌産鎌消献立・梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん)			たまねぎ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ みかん もも	チャーメン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ナタデココ ゼリー むしパン		625	15.8 26.9 2.2	
	チャーメン さらうどんのぐ ナタデココいりフルーツポンチ ありのみむしパン	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ						
29 (木)	ごはん とりにくのからあげ ひじきのいために だいこんとしめじのみそしる	○	牛乳 とりにく ひじき ちくわ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん ぶなしめじ ながねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう		680	27.1 24.2 2.5	
30 (金)	むぎごはん コスタリカライスのぐ やさいスープ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく だいず あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト きピーマン あかピーマン ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら		694	23.9 18.7 2.2	
※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。 ～お願い～ 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。				きゅうしょくかいすう 20 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
				へいきんえいようりょう	639	25.2	21.6	2.4	
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0	