



日曜	献立名			食品の種類			エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1 火	<p style="text-align: center;">写生会のため、お弁当を持参してください。</p>						
2 水	ごはん	MILK	かつおの香り揚げ 切り干し大根の炒り煮 野菜わん かしわ餅	牛乳 かつお ちくわ 油揚げ みそ	ごはん 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも かしわ餅	しょうが 切り干し大根 にんじん さやいんげん ねぎ 大根 小松菜 ごぼう	864 33.2
7 月	カレーライス	MILK	大豆のカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 剣エビ唐揚げ ハム	麦飯 じゃがいも 油 バター 薄力粉 片栗粉 上白糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが チャツネ りんご トマト 大根 きゅうり キャベツ	899 29
8 火	あなご飯	MILK	新じゃがいものそばろ煮 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あなご のり 油揚げ みそ 豚肉 ヨーグルト	茶飯 三温糖 油 じゃがいも 片栗粉	ねぎ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ	844 30.5
9 水	パン	MILK	チキンの香味焼き ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ	牛乳 チーズ ベーコン うずらの玉子	パン 粉 油 バター オリーブ油	にんにく パセリ ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	780 37.7
10 木	手巻き寿司	MILK	たらスティック 玉子スティック すまし汁 きゅうりスティック ツナ	牛乳 のり たら 卵 ツナ 豆腐 エビボール	酢飯 油 マヨネーズ	きゅうり にんじん ねぎ 小松菜 糸みつば	794 30.3
11 金	山菜うどん	MILK	磯の香和え 抹茶のパンケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ チーズ なると のり うずらの玉子 かつお節 ちりめんじゃこ	地粉うどん あずき ホットケーキミックス	山菜 にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ ほうれん草	803 30.3
14 月	ごはん	MILK	鮭チーズフライ キャベツ 大豆の磯煮 かき玉汁	牛乳 鮭 チーズ 大豆 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なると 卵 ひじき	ごはん 油 こんにゃく 片栗粉 三温糖 パン粉	キャベツ にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜	838 31.1
15 火	発芽玄米入り	MILK	じゃが豚キムチ ねぎみそバオズ 温野菜	牛乳 豚肉 ねぎみそバオズ	発芽玄米入りごはん じゃがいも 油 三温糖 こんにゃく	玉ねぎ にんじん いら 白菜 キャベツ とうもろこし ブロッコリー	824 28.5
16 水	ツイストパン	MILK	鮭のマヨネーズ焼き ツナとひじきのサラダ ワントンスープ	牛乳 鮭 チーズ 豚肉 ツナ ひじき	ツイストパン マヨネーズ 油 ごま ワンタン	パセリ レモン にんじん もやし 小松菜 ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	779 35
17 木	ごはん	MILK	チキン南蛮(宮崎県) 中華きゅうり みそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	ごはん 三温糖 油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	800 30.7
18 金	広東麺	MILK	大豆とポテトの揚げ煮 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ハム 大豆 剣エビ唐揚げ うずらの玉子	ホット中華麺 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 春雨	しょうが にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ パセリ キャベツ きゅうり いら	871 31.9
21 月	発芽玄米入り ごはん	MILK	さばの塩麹焼き おふくろ煮 おひたし 河内ばかん	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ	発芽玄米入りごはん じゃがいも 油 こんにゃく 三温糖	大根 にんじん 干ししいたけ さやいんげん ほうれん草 キャベツ 河内ばかん	780 32
22 火	ピピンバ	MILK	カレー春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉 わかめ カレー春巻き	ごはん ごま 油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ほうれん草	882 28.7
23 水	黒パン	MILK	ナポリタン オムレツ 温野菜 ジョア	牛乳 豚肉 オムレツ チーズ ジョア	黒パン スパゲティ オリーブ油 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんにく しょうが トマト きゅうり ブロッコリー	858 33.5
24 木	ごはん	MILK	いわしの蒲焼き 小松菜とかまぼこの炒め物 豚汁	牛乳 いわし かまぼこ 生揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも こんにゃく	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	845 29.8
25 金	五目うどん	MILK	がね(宮崎県) 春キャベツのサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 豆腐 卵 ツナ チーズ	地粉うどん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 油	にんじん 小松菜 ねぎ 干ししいたけ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	837 30.2
28 月	わかめごはん	MILK	豚肉と高野豆腐のごまだれ 温野菜 なめこ汁	牛乳 豚肉 レバー チーズ みそ 高野豆腐	わかめごはん ごま 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	しょうが 大根 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん なめこ	837 31.8
29 火	<p style="text-align: center;">お弁当の日</p>						
30 水	えびカツ パーガー	MILK	アスパラときゅうりのサラダ ミネストローネ クレープ	牛乳 エビカツ あさり ベーコン いんげん豆	子どもパン クレープ マヨネーズ じゃがいも マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく トマト アスパラ きゅうり	859 29.4
31 木	うま煮丼	MILK	子持ちししゃもフライ ツナと野菜のミックスサラダ	牛乳 豚肉 いか えび うずらの玉子 ツナ 子持ちししゃもフライ	発芽玄米入りごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま じゃがいも	しょうが 干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり とうもろこし	870 34.2

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 献立回数・・・19回

25日(金) がね(宮崎県)

宮崎県の郷土料理です。がねの名前の由来は宮崎県ではカニのことを方言で『がね』といい、カニが脚を出しているように見えることからその名がつけました。お盆や祭りのときなどの料理には煮しめと一緒に、がねが出ます。

アスパラは今が旬です！！

30日(水)にはアスパラが給食に出ます。アスパラは今(春)が旬の野菜なので普段よりもビタミン類や食物繊維が多く含まれています。

