



	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
		17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立	御飯 肉ごぼう ほうれん草とベーコンのバターソテー なすとえのみそ汁 果物(柿)	御飯 豚肉のリンゴソース煮 小松菜とツナのポン酢和え だいこんと揚げのみそ汁 カルシウムたまごボーロ	パン(イエローロール) 鮭のムニエル(片栗粉) れんこんのカレー煮 白菜とベーコンのスープ 果物(みかん)	御飯 白身魚のフライ(卵、小麦不使用) かぼちゃの含め煮 なめことわかめのみそ汁 果物(りんご)	御飯 ブルコギ風牛肉の炒め物 春雨ときゅうりのサラダ えのきと豆腐の中華スープ 果物(みかん)
材料	精白米 牛肉 もも肉 ごぼう にんじん 水煮だいず サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 日本酒 かつお・昆布だし ほうれんそう ベーコン 有塩バター すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし なす えのきたけ カットわかめ かき	精白米 豚もも たまねぎ りんご しょうが 信州みそ善光寺平(赤) こいくちしょうゆ 日本酒 レモン果汁 にんじん こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) かつお・昆布だし だいこん 油揚げ かいわれ カルシウムたまごボーロ	アトランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター プロッコリー れんこん にんじん コーン缶 サラダ油 豚ももミンチ 味の素KKコンソメ カレー粉 食塩 はくさい ベーコン たまねぎ ほうれんそう 味の素KKコンソメ みかん	精白米 たら 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク 大豆油 キャベツ かぼちゃ だし こいくちしょうゆ 上白糖 すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし なめこ カットわかめ 豆腐(絹ごし) りんご	精白米 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 日本酒 はちみつ ごま油 いりごま はるさめ きゅうり ローズハム マイルドマヨネーズ 食塩 えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 みかん

お楽しみ給食

「七五三」

10日(火)
・
30日(月)

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
	30日(月)	26日(木)	24日(火)	25日(水)	27日(金)
献立	御飯 ぶりの塩焼き 白菜のゴママヨ和え 花ふとほうれんそうのすまし汁 プリンアラモード	御飯 ささみのフライ ひじきの五目煮 さつまいもとわかめのみそ汁 カルシウムウエハース	大根カレー キャベツとハムのサラダ 果物(りんご)	レーズンパン タンドリーチキン(皮付き) わかめとキュウリの和風サラダ さつまいもとごぼうのポターージュ 果物(みかん)	けんちんうどん きゃべつとコーンのソテー 果物(りんご)
材料	精白米 ぶり 食塩 にんじん はくさい ほうれんそう 糸花鰹 かつお・昆布だし 上白糖 食塩 日清 マヨドレ いりごま かつお・昆布だし 糸花鰹 花ふ 食塩 うすくちしょうゆ ほうれんそう たまねぎ とろけるプリン 牛乳 バナナ らくらくホイップ	精白米 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク プロッコリー ひじき にんじん ピーマン 油揚げ サラダ油 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん すりみそ 信州みそ善光寺平(赤) だし さつまいも たまねぎ カットわかめ ねぎ バナラウエハース	精白米 豚もも たまねぎ にんにく だいこん にんじん 味の素KKコンソメ 大豆油 パーモンドカレー甘口 キャベツ ローズハム コーン缶 日清 マヨドレ りんご	NEGレースンラウンド 40g×1ヶ 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが プロッコリー カットわかめ にんじん きゅうり こいくちしょうゆ 上白糖 穀物酢 ごま油 さつまいも ごぼう たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう 有塩バター みかん	干しうどん 鶏肉もも皮なし さといも ごぼう だいこん にんじん 豆腐(絹ごし) かつお・昆布だし 三温糖 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん 片栗粉 サラダ油 キャベツ コーン缶 ローズハム 食塩 こいくちしょうゆ りんご

☆地元野菜
(普賢寺
ふれあいの駅)

精白米
(新米に
かわります!)

すりみそ
(一休みそ)

小松菜

*太赤字の食材

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	363Kcal	タンパク質	15.3g	脂質	10.4g	カルシウム	135mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	163μg
ビタミンB1	0.26mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.7g	食塩相当量	2g		