



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	麦ごはん		すまし汁 魚のみそマヨ焼き もやしのごま和え	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ だしこんぶ ホキ みそ チーズ	米 麦 砂糖 マヨネーズ ねりごま ごま	にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり	753	31.3
2	金	食パン		ミートボールと豆のシチュー ミモザサラダ マーマレード	牛乳 卵 スクールミートボール ミックスピーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり アスパラガス マーマレード	789	28.3
★★★味めぐり『徳島県』★★★									
5	月	いり飯		鶏肉のゆず風味 すまし汁 なら和え	牛乳 ちりめん ちくわ 豆腐 かまぼこ わかめ あげ 鶏肉	米 砂糖 こんにゃく ごま油 油 でんぷん ちゅうりきこ つきこんにゃく すりごま	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ いんげん ゆず果汁 えのきたけ だいこん れんこん	758	34.8
6/6~6/9歯と口の衛生週間メニュー★かみかみメニュー★									
6	火	麦ごはん		★大豆の五目煮★ 春雨のすのもの 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 大豆 卵 さつま揚げ 茎わかめ ハム ちりめん 青のり	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 緑豆春雨 ごま油 ごま ごま	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり きくらげ	880	38.0
7	水	黒糖パン		魚のラビコットソース 野菜スープ ★おさつステック★	牛乳 たらフライ ベーコン	黒糖パン 油 砂糖 じゃがいも おさつステック	きゅうり トマト たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ハセリ	842	27.5
8	木	★するめの 混ぜご飯★		★カリカリフライ★ なすのみそ汁 ひじきあえ	牛乳 きびごす するめ あげ 麦みそ ちりめん 豆腐 ひじき海苔 ちくわ	米 パン粉 薄力粉 でんぷん ごま 砂糖 油	にんじん えだまめ なす ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	722	33.4
9	金	玄米パン		スパゲティナポリタン ★ごぼろサラダ★ ★きなこピーズ★	牛乳 ベーコン 黄粉 ウィンナー ツナ 大豆	玄米パン パター 砂糖 スパゲティ オリーブオイル ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ ホールトマトのカット ごぼう きゅうり コーン	882	36.2
12	月	高菜ごはん		豚汁 じゃこサラダ	牛乳 卵 豚肉 豆腐 麦みそ ちりめん わかめ	米 麦 強化米 ごま 砂糖 油 こんにゃく さといも 油	たかな漬 ごぼう ねぎ にんじん だいこん しいたけ きゅうり キャベツ コーン レモン	701	27.8
13	火	セルフ おにぎり (のり・うめぼし)		じゃがいものそぼろ煮 五色あえ	牛乳 鶏肉 焼きのり 生揚げ 卵	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	梅干 にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きくらげ もやし	729	29.9
14	水	ミルクパン		手作りスコッチエッグ ラビオリのスープ かみかみサラダ	牛乳 鶏卵の水煮 いとよりだい(すり身) 鶏肉 ベーコン ささいか	ミルクパン でんぷん パン粉 油 ラビオリ じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん ハセリ コーン もやし だいこん きゅうり	999	43.8
15	木	麦ごはん		家常豆腐 ひじきのナムル 手作りコーヒーゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ひじき ハム クリーム	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きゅうり コーン	824	30.5
★★★ふるさとくまさんデー『トマト』★★★									
16	金	米粉パン		ソース焼きそば トマトサラダ アーモンドいりこ	牛乳 豚肉 紫いか ちくわ チーズ いりこ いり大豆	米粉パン 冷チャンボン 醤油 オリーブ油 砂糖 黒糖 アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく アスパラガス しょうが トマト きゅうり コーン	776	37.0
19	月	ピリ辛 スタミナ丼		つみれ汁 ごまツナあえ	豚肉 赤みそ わかめ 牛乳 お野菜つみれ シーチキン わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり	766	33.4
20	火	五穀ごはん		春雨コーンスープ ホイコーロー うめゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ 赤みそ	米 古代米 緑豆春雨 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン しいたけ にんにく ピーマン キャベツ たけのこ うめゼリー	717	26.1
21	水	ひのくにパン		鶏肉とレバーの揚げがらめ トマトのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 若どりレバー 竜田揚げ	ひのくにパン でんぷん 油 砂糖 薄力粉 ピーナッツ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ コーン トマト ハセリ	863	36.2
22	木	麦ごはん		味噌カツ はんぺんのすまし汁 ワカメの酢の物	牛乳 ローストンカツ 赤みそ 豆腐 わかめ はんぺん ちりめん	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	831	32.6
23	金	かぼちゃパン		サラダうどん えびシューマイ カリカリきゅうり	牛乳 卵 ツナ エビシューマイ	かぼちゃパン 砂糖 うどん 油 オリーブ油 ごま油	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり もやし しいたけ コーン しょうが	836	29.2
26	月	麦ごはん		塩肉じゃが 梅肉あえ 納豆	牛乳 豚肉 いか ちぎりあげ わかめ 一食納豆	米 麦 砂糖 油 じゃがいも つきこんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり	749	31.4
献立コンクール入賞作品									
27	火	ドライカレー		カシューナッツサラダ ずいか	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 チーズ	米 麦 油 砂糖 カシューナッツ 油	なす にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ ずいか	743	24.7
28	水	にんじんパン		冷し中華 小いわし梅の香フライ ミニトマト	牛乳 ハム 錦糸卵 小いわし梅の香揚	にんじんパン 砂糖 ごま油 油 パゲティ	きゅうり にんじん もやし コーン キャベツ きくらげ トマト	859	32.6
29	木	麦ごはん		千草焼 かぼちゃのみそ汁 ごまネーズ和え	牛乳 千草焼 あげ わかめ 麦みそ シーチキン	米 麦 マヨネーズ ごま	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	870	26.1
30	金	揚げパン		ポークピーズ 甘夏サラダ	牛乳 きな粉 チーズ 豚肉 大豆	コッパン 砂糖 油 黒砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ ホールトマトのカット キャベツ きゅうり 甘夏みかん	809	32.6