



|   |  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
|---|--|--------------|-----------|--------------|---|--|----------|----------|--------------|--|--|---------------|----------|------------|---|---|------------|-----------|-------------|--|---------|--------|-------------|--------|----------|--|
| <p>～献立作りに挑戦! part II～<br/>先月に引き続き、加佐中学校と和田中学校の2年生が考えた献立を採用しています。「みんなが好きそうなもの」「私が好きなもの」「和食を意識して組み合わせを考えた」というのがこだわりポイントです。少し組み合わせをアレンジしていますが、希望のあったメニューをできるだけ取り入れています。<br/>(♡マークが採用献立です。)</p> | <p>1日(水) たけのこごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> | かんぴょうとツナのサラダ | かぼちゃのそぼろ煮 | きな粉団子        | ちくわの磯辺揚げ  | <p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ポテトサラダ</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>♡<br/>ごはんに混ぜて食べよう。</p> | もやし炒め    | ポテトサラダ   | パン缶          | ドライカレーの具   | <p>～今月の地産地消～<br/>★9日(木)ツバス<br/>ツバスは成長するとハマチ、マルゴ、ブリと呼び名が変わる「出世魚」です。<br/></p>  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| かんぴょうとツナのサラダ  | かぼちゃのそぼろ煮  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| きな粉団子   | ちくわの磯辺揚げ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| もやし炒め   | ポテトサラダ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| パン缶   | ドライカレーの具   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| <p>★14日(火)アジ<br/>アジはグルタミン酸などのうまみ成分がたっぷり含まれ、味が良いことからこの名前が付いているともいわれています。<br/></p>  | <p>7日(火) ごはん ♡</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>こんにゃくの炒め煮</td> <td>鶏の唐揚げ</td> </tr> </table>           | ツナサラダ        | 切干大根の煮物   | こんにゃくの炒め煮    | 鶏の唐揚げ   | <p>8日(水) わかめごはん ♡</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>ハンバーグ和風のきのこソース</td> </tr> </table>      | コーンサラダ   | レモンゼリー   | ブロッコリーの昆布茶和え | ハンバーグ和風のきのこソース   | <p>9日(木) ごはん ♡</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜とキャベツのごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>ツバスの竜田揚げ</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p> | 小松菜とキャベツのごま和え | おからの炒り煮  | わらび餅       | ツバスの竜田揚げ  | <p>10日(金) 麦ごはん  全曜日ほどカレーの日</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>オレンジ</td> <td>ポークカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>ハムカツ</td> <td></td> </tr> </table> <p>♡<br/>ごはんにかけて食べよう。</p> | イタリアンサラダ   | オレンジ      | ポークカレー      | 福神漬  | ハムカツ    |        |             |        |          |  |
| ツナサラダ   | 切干大根の煮物  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| こんにゃくの炒め煮   | 鶏の唐揚げ  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| コーンサラダ  | レモンゼリー   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ブロッコリーの昆布茶和え  | ハンバーグ和風のきのこソース   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 小松菜とキャベツのごま和え   | おからの炒り煮  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| わらび餅  | ツバスの竜田揚げ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| イタリアンサラダ  | オレンジ   | ポークカレー       |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 福神漬   | ハムカツ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| <p>13日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>枝豆</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table>  | もやしとほうれん草のナムル  | 枝豆           | うずら卵煮     | 豚肉の生姜炒め      | <p>14日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタン</td> <td>ポパイサラダ</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>アジのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>舞鶴のさかな</p>      | ナポリタン  | ポパイサラダ   | みかん缶     | アジのピリッとソース   | <p>15日(水) こぎつねごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>ひじき煮</td> </tr> <tr> <td>お茶豆</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table> <p>夏も近づくハハ八夜</p>                            | 大根サラダ  | ひじき煮          | お茶豆      | 鶏肉の照り焼き    | <p>16日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーサラダ</td> <td>揚げシューマイ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬</td> <td>チャブチェ</td> </tr> </table>                                   | ブロッコリーサラダ   | 揚げシューマイ    | きゅうり漬     | チャブチェ       | <p>17日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>粉ふき芋</td> <td>コーンポタージュスープ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンライスの具</td> <td></td> </tr> </table> <p>♡<br/>ごはんに混ぜて食べよう。</p>        | グリーンサラダ | 粉ふき芋   | コーンポタージュスープ | チーズ    | チキンライスの具 |  |
| もやしとほうれん草のナムル   | 枝豆   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| うずら卵煮   | 豚肉の生姜炒め  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ナポリタン   | ポパイサラダ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| みかん缶  | アジのピリッとソース   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 大根サラダ   | ひじき煮   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| お茶豆   | 鶏肉の照り焼き  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ブロッコリーサラダ   | 揚げシューマイ  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| きゅうり漬   | チャブチェ  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| グリーンサラダ   | 粉ふき芋   | コーンポタージュスープ  |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| チーズ   | チキンライスの具   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| <p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>かぼちゃのチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>フィッシュアンドチップス</td> </tr> </table> <p>イギリスを代表する伝統的な料理です。</p>                   | コールスローサラダ  | かぼちゃのチーズ焼き   | ミニトマト     | フィッシュアンドチップス | <p>21日(火) ごはん 給食なし3年</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>ジャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table> | 小松菜のコーン炒め  | ジャーマンポテト | パキパキきゅうり | チキンカツレツかけソース | <p>22日(水) 梅ごはん 給食なし1・3年</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>五目豆</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>豚肉の竜田揚げ</td> </tr> </table>                                | キャベツと水菜のごまサラダ  | 五目豆           | 黄桃缶      | 豚肉の竜田揚げ    | <p>23日(木) ごはん 給食なし3年</p> <table border="1"> <tr> <td>マカロニサラダ</td> <td>チリコンカン</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>スペイン風バイドエッグ</td> </tr> </table> <p>♡</p>            | マカロニサラダ   | チリコンカン     | ミニグレープゼリー | スペイン風バイドエッグ | <p>24日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>みかんゼリー</td> <td>キーマカレー</td> </tr> <tr> <td>福神漬</td> <td>コロッケ</td> <td></td> </tr> </table> <p>全曜日ほどカレーの日<br/>♡<br/>ごはんにかけて食べよう。</p> | ごぼうサラダ  | みかんゼリー | キーマカレー      | 福神漬    | コロッケ     |  |
| コールスローサラダ   | かぼちゃのチーズ焼き   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ミニトマト   | フィッシュアンドチップス   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 小松菜のコーン炒め   | ジャーマンポテト   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| パキパキきゅうり  | チキンカツレツかけソース   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| キャベツと水菜のごまサラダ   | 五目豆  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 黄桃缶   | 豚肉の竜田揚げ  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| マカロニサラダ   | チリコンカン   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ミニグレープゼリー   | スペイン風バイドエッグ  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ごぼうサラダ  | みかんゼリー   | キーマカレー       |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 福神漬   | コロッケ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| <p>27日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> </tr> <tr> <td>つぼ漬</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>   | 野菜炒め   | きゅうりのわかめ和え   | つぼ漬       | ごまザンギ        | <p>28日(火) ごはん ♡</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのしそ和え</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>肉みそ</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>         | キャベツのしそ和え  | フルーツ白玉   | 肉みそ      | 鮭の塩焼き        | <p>29日(水) お茶-ハン 新メニュー! お茶の葉が入ったチャーハンです。</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>にんじんしりしり</td> </tr> <tr> <td>マスカットゼリー</td> <td>肉団子の野菜あんかけ</td> </tr> </table> <p>♡</p> | レモンサラダ   | にんじんしりしり      | マスカットゼリー | 肉団子の野菜あんかけ | <p>30日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table> <p>♡<br/>ごはんにのせて食べよう。</p> | 切干大根のあっさりナムル  | 大豆と煮干しの揚げ煮 | コーン炒め     | 豚キムチ丼の具     | <p>31日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>杏仁豆腐</td> <td>マーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>春巻き</td> <td></td> </tr> </table>   | 春雨サラダ   | 杏仁豆腐   | マーボー豆腐      | ブロッコリー | 春巻き      |  |
| 野菜炒め  | きゅうりのわかめ和え   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| つぼ漬   | ごまザンギ  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| キャベツのしそ和え   | フルーツ白玉   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 肉みそ   | 鮭の塩焼き  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| レモンサラダ  | にんじんしりしり   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| マスカットゼリー  | 肉団子の野菜あんかけ   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 切干大根のあっさりナムル  | 大豆と煮干しの揚げ煮   |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| コーン炒め   | 豚キムチ丼の具  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| 春雨サラダ   | 杏仁豆腐   | マーボー豆腐       |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |
| ブロッコリー  | 春巻き  |              |           |              |   |  |          |          |              |  |  |               |          |            |   |   |            |           |             |  |         |        |             |        |          |  |

\*牛乳は毎日つきます。 \*毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。



## 5月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

| 日・曜日      | エネルギー       | メニュー          | 食 材 等  |
|-----------|-------------|---------------|--|
| 1<br>(水)  | 857<br>kcal | たけのこごはん       | たけのこ、鶏肉、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒   |
|           |             | ちくわの磯辺揚げ      | ちくわ、青のり、小麦粉、米油   |
|           |             | かんぴょうとツナのサラダ  | かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう                             |
|           |             | かぼちゃのそぼろ煮     | かぼちゃ、鶏挽肉、にんじん、さとう、しょうゆ、片栗粉   |
|           |             | きな粉団子         | 白玉団子、きな粉、さとう、塩   |
| 2<br>(木)  | 758<br>kcal | ドライカレーの具      | 豚挽肉、大豆ミート、玉ねぎ、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ            |
|           |             | もやし炒め         | ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油                                     |
|           |             | ポテトサラダ        | じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ                                    |
|           |             | フルーツ          | パイン缶   |
|           |             | 鶏の唐揚げ         | 鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、米油   |
| 7<br>(火)  | 865<br>kcal | ツナサラダ         | キャベツ、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう                                       |
|           |             | 切干大根の煮物       | 切干大根、にんじん、油揚げ、さとう、しょうゆ、酒、みりん   |
|           |             | こんにゃくの炒め煮     | こんにゃく、さとう、しょうゆ、一味、米油   |
|           |             | わかめごはん        | 炊き込みわかめ  |
|           |             | ハンバーグ和風きのこソース | (鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜)、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉 |
| 8<br>(水)  | 767<br>kcal | コーンサラダ        | コーン、きゅうり、キャベツ、米油、酢、塩、こしょう  |
|           |             | レモンゼリー        | (ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)   |
|           |             | ブロッコリーの昆布茶和え  | ブロッコリー、昆布茶   |
|           |             | ツバスの竜田揚げ      | ツバス、竜田揚げ粉、米油   |
|           |             | 小松菜とキャベツのごま和え | 小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま   |
| 9<br>(木)  | 821<br>kcal | おからの炒り煮       | おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ  |
|           |             | わらび餅          | (さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)   |
|           |             | ポークカレー        | 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ                          |
|           |             | ハムカツ          | (鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油   |
|           |             | イタリアンサラダ      | キャベツ、水菜、きゅうり、赤パプリカ、イタリアンドレッシング                                       |
| 10<br>(金) | 887<br>kcal | フルーツ          | オレンジ   |
|           |             | 漬け物           | 福神漬け   |
|           |             | 豚肉の生姜炒め       | 豚肉、玉ねぎ、米油、土生姜、しょうゆ、酒、みりん、さとう、片栗粉                                     |
|           |             | もやしとほうれん草のナムル | 太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、塩、しょうゆ、ごま油                                       |
|           |             | 枝豆            | 枝豆、塩   |
| 13<br>(月) | 792<br>kcal | うずら卵煮         | うずら卵、さとう、しょうゆ、酒  |
|           |             | アジのピリッとソース    | アジ、片栗粉、米油、土生姜、青ねぎ、酢、さとう、しょうゆ、豆板醤                                     |
|           |             | ナポリタンスパゲティ    | スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、米油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ               |
|           |             | ポパイサラダ        | ほうれん草、キャベツ、コーン、さとう、しょうゆ、塩、酢、オリーブ油                                    |
|           |             | フルーツ          | みかん缶   |
| 14<br>(火) | 788<br>kcal | こぎつねごはん       | 鶏挽肉、コーン、油揚げ、にんじん、さとう、しょうゆ、酒  |
|           |             | 鶏肉の照り焼き       | (鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)  |
|           |             | 大根サラダ         | 大根、ちくわ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま                                     |
|           |             | ひじき煮          | にんじん、ひじき、干しいたけ、しょうゆ、みりん、さとう  |
|           |             | お茶豆           | 大豆、片栗粉、米油、きな粉、さとう、グリーンティー  |
| 15<br>(水) | 859<br>kcal | チャプチェ         | 豚肉、春雨、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、土生姜、ガーリックパウダー、米油、こしょう、しょうゆ、さとう、酒、みりん、片栗粉         |
|           |             | ブロッコリーサラダ     | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごまドレッシング、塩、こしょう                                     |
|           |             | 揚げシューマイ       | (豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、さとう、生姜、しょうゆ、みりん、塩)、米油                             |
|           |             | 漬け物           | きゅうり漬け   |
|           |             | チキンライス        | 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉                                 |
| 16<br>(木) | 820<br>kcal | グリーンサラダ       | キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩  |
|           |             | 粉ふき芋          | じゃがいも、塩、こしょう、パセリ   |
|           |             | チーズ           | チーズ  |
|           |             | コーンポタージュスープ   | コーン、玉ねぎ、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ                                 |
|           |             | チキンライスの具      | 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉                                 |
| 17<br>(金) | 809<br>kcal | グリーンサラダ       | キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩  |
|           |             | 粉ふき芋          | じゃがいも、塩、こしょう、パセリ   |
|           |             | チーズ           | チーズ  |
|           |             | コーンポタージュスープ   | コーン、玉ねぎ、米油、牛乳、ホワイトルウ、コンソメ、塩、こしょう、パセリ                                 |
|           |             | チキンライスの具      | 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉                                 |

| 日・曜日      | エネルギー       | メニュー          | 食 材 等   |
|-----------|-------------|---------------|---|
| 20<br>(月) | 837<br>kcal | フィッシュアンドチップス  | 白身魚、塩、こしょう、小麦粉、卵、フレンチポテト、米油   |
|           |             | コールスローサラダ     | キャベツ、きゅうり、コーン、ノンエッグマヨネーズ、酢、さとう、塩                                      |
|           |             | かぼちゃのチーズ焼き    | かぼちゃ、ミックスチーズ、塩、こしょう   |
|           |             | ミニトマト         | ミニトマト   |
|           |             | チキンカツレツ、かけソース | 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう                                     |
| 21<br>(火) | 805<br>kcal | 小松菜のコーン炒め     | 小松菜、キャベツ、コーン、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ                                      |
|           |             | ジャーマンポテト      | じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油  |
|           |             | バキバキきゅうり      | きゅうり、土生姜、塩、しょうゆ   |
|           |             | 梅ごはん          | カリカリ梅   |
|           |             | 豚肉の竜田揚げ       | 豚肉、しょうゆ、酒、片栗粉、米油  |
| 22<br>(水) | 924<br>kcal | キャベツと水菜のごまサラダ | キャベツ、水菜、きゅうり、ごまドレッシング、塩、こしょう  |
|           |             | 五目豆           | 大豆、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、みりん、さとう、酒  |
|           |             | フルーツ          | 黄桃缶   |
|           |             | スペイン風ベイクドエッグ  | 卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、米油、バター、ミックスチーズ、ケチャップ                         |
|           |             | マカロニサラダ       | キャベツ、にんじん、きゅうり、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう                               |
| 23<br>(木) | 911<br>kcal | チリコンカン        | 大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、米油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オースパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ |
|           |             | ミニグレープゼリー     | (ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)   |
|           |             | キーマカレー        | 豚挽肉、土生姜、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、酒         |
|           |             | コロツケ          | (じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、さとう、塩、油、パン粉、小麦粉)、米油                                     |
|           |             | ごぼうサラダ        | ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング  |
| 24<br>(金) | 951<br>kcal | みかんゼリー        | (ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)  |
|           |             | 漬け物           | 福神漬け  |
|           |             | ごまザンギ         | 鶏肉、土生姜、ガーリックパウダー、塩、酒、卵、片栗粉、ごま、米油                                      |
|           |             | 野菜炒め          | 小松菜、キャベツ、豚肉、米油、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ                                       |
|           |             | きゅうりのわかめ和え    | きゅうり、水菜、たきこみわかめ   |
| 27<br>(月) | 812<br>kcal | 漬け物           | つぼ漬け  |
|           |             | 鯉の塩焼き         | 鯉、塩   |
|           |             | キャベツのしそ和え     | キャベツ、きゅうり、塩、ゆかり   |
|           |             | フルーツ白玉        | 白玉団子、黄桃缶  |
|           |             | 肉みそ           | 豚挽肉、大豆ミート、青ねぎ、赤みそ、さとう、米油、ごま   |
| 28<br>(火) | 778<br>kcal | みそ汁           | 豆腐、カトわかめ、玉ねぎ、煮干し、みそ   |
|           |             | お茶ーハン         | 鶏挽肉、玉ねぎ、ねぎ、米油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素、煎茶、酒                                   |
|           |             | 肉団子の野菜あんかけ    | 肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、土生姜、パン粉、片栗粉、豚脂)、米油、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉       |
|           |             | レモンサラダ        | キャベツ、きゅうり、レモン汁、米油、酢、塩、こしょう  |
|           |             | にんじんしりしり      | にんじん、鶏挽肉、卵、米油、しょうゆ、さとう、塩、こしょう   |
| 29<br>(水) | 805<br>kcal | マスカットゼリー      | (ぶどう糖液糖、さとう、フルーツ果汁)   |
|           |             | 豚キムチ丼の具       | 豚肉、しょうゆ、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、キムチ、豆板醤、米油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩                     |
|           |             | 切干大根のあっさりナムル  | 切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油                                      |
|           |             | 大豆と煮干しの揚げ煮    | いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ   |
|           |             | コーン炒め         | コーン、塩、こしょう、米油   |
| 30<br>(木) | 831<br>kcal | マーボー豆腐        | 豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉                   |
|           |             | 春巻き           | (キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油、オイスターソース)、米油                    |
|           |             | 春雨サラダ         | キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油                                      |
|           |             | 杏仁豆腐          | (乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)   |
|           |             | ブロッコリー        | ブロッコリー、昆布茶  |