



11日 月曜日		12日 火曜日		13日 水曜日		14日 木曜日		15日 金曜日	
(主菜・主食)・まーぼーどうふどんぶり (ごはん) (副菜)・むしどりとキャベツのごまドレッシング (汁物)・なめことみつばのあかだし ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ユーリンチー (とりのからあげ ねぎすじょうゆがけ) (副菜)・だいこんときりこんぶのおひたし (汁物)・すいぎょうざとやさいのちゅうかスープ (主食)・むぎごはん ・ジョア(プレーン)		(主菜)・えび・かにのチリソース (副菜)・こまつなのツナあえ (汁物)・とうふとくわかめのみそしる (主食)・ごはん ・オレンジ ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ぶたにく・はくさい・しめじの みぞれあんかけ (副菜)・にしんなす (汁物)・はもとたまねぎのすいもの (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・カレーのしおやき レモンしょうゆ (副菜)・きんぴらごぼう (汁物)・だいこんしらたまのしろみそしる (主食)・ごはん ・のりかつおふりかけ ・ぎゅうにゅう	
麻婆豆腐丼	蒸し鶏とキャベツのごまドレッシング	油淋鶏	水餃子と野菜の中華スープ	えび・かにのチリソース	豆腐と茎わかめの味噌汁	豚肉・白菜・しめじのみぞれあんかけ	鮭と玉ねぎの吸い物	カレーの塩焼き レモン醤油	大根と白玉の白味噌汁
・ご飯 ・豚肉 ・料理酒 ・干椎茸 ・食塩 ・人参 ・なす ・大豆油 ・胡椒 ・豆腐 ・でん粉 ・砂糖	・鶏肉 ・白ねぎ ・食塩 ・キャベツ ・人参 ・コーン ・にんにく ・だし昆布 ・きゅうり ・しょうが ・オイスターソース ・しょうが ・砂糖	・鶏の唐揚げ (鶏肉、植物性たん白、醤油、) (食塩、砂糖、米粉、ぶどう糖) (でん粉、小麦粉、卵、しょうが、) (パン粉、植物油、粉末卵白、) (香辛料、ベーキングパウダー、パーム油) ・にんにく ・パーム油 ・米酢 ・しょうが ・白ねぎ ・ごま油 ・食塩	・水餃子 (・キャベツ、白葱、小麦粉、砂糖、) (・ラード、豚肉、でん粉、食塩、) (・海老、ごま油、生姜、) (・醤油、香辛料、発酵調味料) ・野菜フイコン ・醤油 ・鶏がらスープ ・食塩 ・もやし ・しょうが ・白ねぎ ・はちみつ ・ごま油 ・食塩	・えび ・にんにく ・料理酒 ・パーム油 ・食塩 ・オリブ油 ・いか ・なす ・大豆油 ・玉ねぎ ・チリソース ・ピーホフ貝柱 ・チェリートマト	・しめじ ・豆腐 ・茎わかめ ・だし昆布 ・かつおぶし ・みりん ・味噌	・豚肉 ・大根 ・白菜 ・しめじ ・木の芽 ・ポッカレモン ・料理酒 ・みりん	・はも ・だし昆布 ・玉ねぎ ・木のおぼろ ・醤油 ・ポッカレモン ・食塩 ・料理酒 ・みりん	・カレー ・食塩 ・さつまいも ・砂糖 ・液糖 ・水あめ	・大根 ・人参 ・鶏肉 ・白ねぎ ・食塩 ・だし昆布 ・かつおぶし ・みりん
主菜:小麦、大豆、豚、鶏	副菜:小麦、大豆、鶏、ごま 汁:大豆	主菜:乳、卵、小麦、大豆、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆	汁:えび、小麦、大豆、豚、鶏、ごま、 セウチン ジョア:乳	主菜:えび、かに、小麦、大豆、いか、鶏 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、豚 副菜:小麦、大豆	汁:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆、鶏 ワカメ:なし
低学年	エネルギー 591kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.9g	低学年	エネルギー 604kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.5g	低学年	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.8g	低学年	エネルギー 606kcal たんぱく質 25.9g 脂質 18.8g	低学年	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.0g 脂質 10.0g
中学年	エネルギー 696kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.4g	中学年	エネルギー 711kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.1g	中学年	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.2g	中学年	エネルギー 713kcal たんぱく質 30.5g 脂質 22.2g	中学年	エネルギー 704kcal たんぱく質 29.4g 脂質 11.8g
高学年	エネルギー 800kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.9g	高学年	エネルギー 818kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.6g	高学年	エネルギー 749kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.6g	高学年	エネルギー 820kcal たんぱく質 35.1g 脂質 25.5g	高学年	エネルギー 810kcal たんぱく質 33.8g 脂質 13.6g

※ふりかけの「のり」は、えび・かにの生息域で採取しています

18日 月曜日		19日 火曜日	
海の日		(主菜)・わふうハンバーグ おろしぼんず (副菜)・あなごときゅうりのあえもの (汁物)・あつあげとかぼちゃのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう	
		和風ハンバーグ おろしボソ酢	厚揚げとかぼちゃの田舎味噌汁
		・ハンバーグ (鶏肉、植物たん白、玉ねぎ、豚肉、) (豚脂、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、) (トマトチャップ、ドロマイト、パン酵母、) (香辛料、カルシウム、ココア) ・オクラ ・食塩 ・大根 ・ボソ酢	・厚揚げ ・白ねぎ ・かぼちゃ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・田舎味噌
		穴子と胡瓜の和え物	
		・あなご ・砂糖 ・コーンスターチ ・発酵調味料 ・料理酒 ・きゅうり ・ワカメ ・和風だし	・食塩 ・ベニコウジ色素 ・クチナシ色素 ・カラメル色素 ・玉ねぎ ・ポッカレモン ・米酢
		主菜:小麦、大豆、豚、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:大豆
低学年		エネルギー 508kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.3g	
中学年		エネルギー 597kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.3g	
高学年		エネルギー 687kcal たんぱく質 26.4g 脂質 15.3g	

低学年	平均値/月	中学年	平均値/月	高学年	平均値/月
エネルギー	569kcal	たんぱく質	22.2g	脂質	17.2g
エネルギー	670kcal	たんぱく質	26.1g	脂質	20.3g
エネルギー	770kcal	たんぱく質	30.0g	脂質	23.3g



# 献立のポイント



7日は、「セタ(たなばた)」です。  
セタは、もともと中国(ちゅうごく)の年中行事(ねんちゅうぎょうじ)のひとつで、「しちせき」といい、女の子の手芸(しゅげい)や芸事(げいごと)の上達(じょうたつ)を祈願(きがん)する儀式(ぎしき)でした。  
日本につたわり、現在(げんざい)の「迎(むか)え盆(ぼん)」にちかい行事(ぎょうじ)で祭壇(さいだん)に笹(ささ)やおそなえものなどを飾(かざ)って、祖先(そせん)の霊(れい)をむかえる日(ひ)になりました。  
旧暦(きゅうれき)から新暦(しんれき)にかわったときに、お盆(ぼん)が7月から8月(げつ)になり、セタは今(いま)のかたちになりました。

12日の「ユーリンチー」は、とりにくのからあげに、きざんだねぎをのせて、あまい酢醤油(すじょうゆ)のタレをかけた中国料理(ちゅうごくりょうり)です。日本では、ほねなし・ころもつきがおおいですが、本場(ほんば)の中国では、ほねつき・ころもなしでつくる店(みせ)もおおいそうです。

16日は、旧暦(きゅうれき)では、お盆(ぼん)です。厄除(やくよ)けのおそなえのお団子(だんご)をイメージして、15日のおつゆは白玉(しらたま)いりのしろみそしるです。  
京都(きょうと)では、17日の厄除(やくよ)けの祇園祭(ぎおんまつり)の巡行(じゅんこう)が有名(ゆうめい)です。

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性があります。  
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。  
※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。  
※汁物には和風だし(ソアルゲン)を使用することもあります。  
※ちりめんじゃこは、えび・かにの生息域で採取しています。