

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	たんぱく質	脂質
1火	ドライカレー ポテトのハニーサラダ ナガノパープル(果物)	○	牛乳, 豚肉	精白米, バター, サラダ油 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト きゅうり, キャベツ ナガノパープル	塩, カレー粉, 赤ワイン こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢 洋辛子	850 kcal 23.5 g 25.0 g	
2水	チャーハン モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 焼豚, 鶏卵, 豆腐	精白米, サラダ油, ごま油	人参, 長葱, 小松菜, もやし 生姜, 干椎茸	塩, 酒, こしょう, 醤油 酢, ラー油, 鶏ガラ	741 kcal 28.2 g 24.6 g	
3木	夏バテ回復メニュー 豚肉の生姜炒め丼 大根ときゅうりのゆかり漬け カボチャの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり 大根, 人参, ゆかり粉, 長葱 かぼちゃ	塩, 酒, オイスターソース 醤油, だし削り節	832 kcal 32.3 g 23.1 g	
	冷やし中華 パリパリサラダ 冷凍みかん	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵	中華麺, サラダ油, ごま油 三温糖, ワンタンの皮	人参, 干椎茸, きゅうり もやし, キャベツ, 玉葱 冷凍みかん	塩, だし削り節, 醤油 酢, 酒, こしょう	804 kcal 31.2 g 29.6 g	
7月	チキンピラフ 白菜ベーコンスープ キャロットケーキ	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏卵	精白米, サラダ油, バター 上白糖, 薄力粉	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, 生姜, 白菜 パセリ, 人参ジュース	塩, 白ワイン, こしょう 鶏ガラ, ベイリーフ ベーキングパウダー	850 kcal 23.7 g 26.9 g	
8火	豚キムチ丼 キャベツのゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白すりごま じゃが芋	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, キムチ(白菜) きゅうり, キャベツ	塩, 醤油, 鶏ガラ, 酒 オイスターソース, 酢 こしょう, だし削り節	819 kcal 28.5 g 21.3 g	
9水	重陽の節句メニュー サツマ芋ご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根のサラダ 菊花と小松菜のとりみ汁	○	牛乳, 鶏肉, 豆腐	精白米, さつま芋, 白煎りごま 三温糖, ごま油, でん粉	長葱, 生姜, にんにく, 人参 切干大根, きゅうり, もやし 小松菜, 菊の花	塩, 酒, 醤油, みりん, 酢 一味唐辛子, だし昆布 だし削り節	804 kcal 30.9 g 24.3 g	
	白飯 かき玉汁 サンマの姿煮 白菜のボン酢和え ナポリタン 大根のバジルサラダ 梨	○	牛乳, サンマ, 豆腐, 鶏卵	精白米, 三温糖, でん粉	生姜, 小松菜, 人参, 白菜 柚子果汁, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢 だし昆布, だし削り節	799 kcal 30.3 g 27.8 g	
11金	揚げパン クリームシチュー コーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 牛乳	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, じゃが芋 薄力粉	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ きゅうり, ホールコーン	塩, 白ワイン, 鶏ガラ こしょう, ベイリーフ, 酢	743 kcal 23.9 g 27.7 g	
14月	ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, 鶏卵, 塩昆布 豆腐, 味噌, 油揚げ	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, ごま油	玉葱, 人参, 干椎茸, キャベツ えのき茸, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節	814 kcal 34.8 g 26.9 g	
16水	開校記念日お祝いメニュー 赤飯 鯛の味噌焼き 和風サラダ すまし汁 紅白ゼリー	○	牛乳, ササゲ, 真鯛, なんと わかめ, 味噌, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, もち米, 黒煎りごま ごま油, サラダ油 白すりごま, 上白糖	生姜, 人参, キャベツ, もやし 長葱, クランベリージュース	塩, 酒, コシヨウ, 醤油 みりん, 酢, だし昆布 だし削り節	817 kcal 34.2 g 22.4 g	
	今月の郷土料理(奈良)	○	牛乳, 黒豆, 大豆, 竹輪, 鶏卵 青海苔, 豆腐	精白米, むぎ粟, サラダ油 薄力粉, 里芋, でん粉	人参, 大根, 長葱, みかん	塩, ほうじ茶, だし昆布 だし削り節, 醤油	773 kcal 26.7 g 18.3 g	
18金	お彼岸メニュー カレーうどん モヤシのゴマ味噌和え おはぎ	○	牛乳, 豚肉, 蒲鉾, 味噌, 小豆 きな粉	うどん, でん粉, 三温糖 白すりごま, 精白米, もち米 グラニュー糖	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜 もやし	塩, だし削り節, みりん 醤油, カレー粉	763 kcal 28.8 g 16.9 g	
	中華丼 春雨の中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, ウズラ卵 わかめ	精白米, サラダ油, でん粉 緑豆春雨, ごま油, 白煎りごま	生姜, 玉葱, 人参, たけのこ 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱 キャベツ, きゅうり	塩, 醤油, 酒, 鶏ガラ オイスターソース こしょう, 酢, ラー油	782 kcal 24.2 g 21.4 g	
23水	ツナ&コーントースト ハンガリアシチュー キャベツサラダ	○	牛乳, ツナ, 豚肉, 粉チーズ	食パン, マヨネーズ, サラダ油 じゃが芋, バター, 薄力粉	玉葱, ホールコーン, 人参 生姜, ピーマン, キャベツ きゅうり	塩, こしょう, 赤ワイン 鶏ガラ, トマトピューレ カレー粉, ベイリーフ, 酢 中濃ソース, ケチャップ	823 kcal 27.7 g 37.2 g	
24木	鶏の照り焼き丼 じゃが芋のきんぴら 味噌けんちん汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 味噌 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, こんにゃく, じゃが芋 白煎りごま, ごま油, 里芋	生姜, 長葱, ごぼう, 人参 さやいんげん, 大根	塩, 酒, 醤油, みりん 一味唐辛子, だし昆布 だし削り節	874 kcal 32.7 g 25.3 g	
25金	白飯 具沢山味噌汁 サバ&シシャモの唐揚げ キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳, サバ, シシャモ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 白練りごま	生姜, 人参, キャベツ きゅうり, 玉葱, しめじ えのき茸, 長葱	塩, 醤油, 酒, 酢, こしょう だし削り節	843 kcal 32.3 g 30.5 g	
28月	白飯 鶏肉の中華風ステーキ 炒合菜 かき玉スープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, 豚肉, 鶏卵	精白米, 三温糖, サラダ油 緑豆春雨, ごま油, でん粉	にんにく, 人参, もやし キャベツ, たら, 生姜, 干椎茸 長葱	塩, 醤油, 酒, ラー油 こしょう, 鶏ガラ	849 kcal 35.7 g 29.7 g	
29火	梅ゆかりご飯 ひつつみ汁 たら西京焼き モヤシの辛子和え	○	牛乳, たら, 西京味噌, 鶏肉	精白米, サラダ油, 薄力粉	ゆかり粉, 刻み梅, 生姜, 人参 きゅうり, もやし, ごぼう 長葱, 干椎茸, しめじ	塩, 醤油, 酒, みりん 洋辛子, だし削り節 だし昆布	740 kcal 31.6 g 14.9 g	
30水	ブドウパン ポテトのホワイトグラタン キャベツスープ 洋梨	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳 ベーコン, ミックスチーズ	ブドウパン, サラダ油 バター, 薄力粉, じゃが芋	玉葱, 人参, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, キャベツ パセリ, 洋梨	塩, こしょう, 鶏ガラ ベイリーフ	799 kcal 29.7 g 29.1 g	

※献立は食料の都合により変更することがありますが、ご了承ください。