



日	曜	献立	牛乳	材料名			栄養価 17種*-(kcal) たんぱく質(g)
				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	
1	木	チリコンカンライス あげポテサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,大豆,金時豆	★精白米(伊那市今すり米),押麦,米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,★トマトジュース	663 25.4
2	金	毎月2日は『(02) おにぎりの日』 じゃこおにぎり 肉じゃが煮 キャベツのいそ和え	○	牛乳,わかめ,しらす干し,豚かた肉,のり	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,白ごま,米ぬか油,糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,小松菜	625 27.9
5	月	ホットドック ABCスープ 野菜チップス	○	牛乳,ウィンナー,鶏もも肉	コッペパン,じゃがいも,マカロニ,米ぬか油,さつまいも,でんぷん	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,パセリ,ごぼう,かぼちゃ	693 25.7
6	火	マーボー豆腐ライス もやしサラダ くだもの(メロン)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,★みそ(伊那華のみそ娘),木綿豆腐,わかめ	★精白米(伊那市今すり米),押麦,米ぬか油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,干しいただけ,根深ねぎ,にら,もやし,小松菜,メロン	636 27.5
7	水	赤飯 鶏肉のから揚げ ちくぜん煮 すまし汁	○	ささげ,鶏もも肉,木綿豆腐,わかめ,はんぺん	★精白米(伊那市今すり米),★もち米,黒ごま,でんぷん,米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,たけのこ水煮,干しいただけ,さやいんげん,根深ねぎ,小松菜	629 30.1
8	木	毎月8日は『新宿野菜の日』 野菜たっぷりうま煮かけご飯 磯パテトピンス	○	牛乳,豚かた肉,大豆,青のり	★精白米(伊那市今すり米),押麦,米ぬか油,つきこんにゃく,三温糖,でんぷん,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,玉ねぎ,白菜,★えのきたけ,根深ねぎ,★小松菜	656 27.6
9	金	かきたまうどん カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	○	牛乳,鶏もも肉,鶏卵,油あげ,木綿豆腐	うどん,三温糖,でんぷん,白ごま,米ぬか油,白玉,白玉粉,砂糖	にんじん,玉ねぎ,根深ねぎ,★小松菜,キャベツ,もやし,きゅうり,パイン缶,りんご缶,みかん缶	638 28.1
12	月	ご飯 さばの文化干し 春雨と野菜の炒め物 生揚げのみそ汁	○	牛乳,さば(文化干し),鶏ひき肉,生あげ,★みそ(伊那華のみそ娘)	精白米,米ぬか油,はるさめ,三温糖,ごま油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,白菜,えのきたけ,小松菜	658 33.7
13	火	黒砂糖パン アスパラと鶏肉のグラタン 野菜のスープ	○	牛乳,鶏もも肉,調理用牛乳,ピザ用チーズ	黒砂糖パン,じゃがいも,米ぬか油,有塩バター,薄力粉,パン粉,マカロニ	グリーンアスパラガス,コーン,玉ねぎ,パセリ,にんじん,キャベツ,かぶ,小松菜	634 25.9
14	水	高野豆腐のそぼろご飯 豚汁 くだもの(すいか)	○	牛乳,凍り豆腐,鶏ひき肉,豚かた肉,★みそ(伊那華のみそ娘)	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,根深ねぎ,干しいただけ,さやいんげん,ごぼう,大根,玉ねぎ,小玉すいか	607 28.4
15	木	チキンクリームソースパグェッティ ツナサラダ	○	牛乳,鶏もも肉,牛乳,かつお油漬	スパグェッティ,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉,三温糖,ごま油,白ごま	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム水煮,パセリ,きゅうり,キャベツ,コーン	671 29.3
16	金	ご飯 とり肉の塩こうじ焼き 野菜のごま和え いなか汁	○	牛乳,鶏もも肉,生あげ	精白米,塩こうじ,白すりごま,白ごま,三温糖,米ぬか油,じゃがいも,でんぷん	小松菜,もやし,にんじん,ごぼう,大根,根深ねぎ,ほうれん草	650 30.5
17	土	ガバオライス はるさめサラダ あじさいゼリー	○	牛乳,鶏ひき肉,粉寒天,調理用牛乳	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,三温糖,はるさめ,ごま油,白ごま,砂糖	にんにく,とうがらし,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,きゅうり,もやし,ぶどうジュース	638 23.2
20	火	ご飯 生揚げと野菜の煮物 大豆と小魚のいり煮 くだもの(メロン)	○	牛乳,生あげ,豚かた肉,大豆,かたくちいわし	精白米,三温糖,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,白ごま	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,さやいんげん,メロン	694 32.8
21	水	ブルーベリージャムサンド とり肉と豆のトマト煮 くだもの(すいか)	○	牛乳,鶏もも肉,いんげん豆	ミルクパン,オリーブ油,じゃがいも,薄力粉,米ぬか油	★ブルーベリージャム,にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,フロコリー,小玉すいか	612 24.9
22	木	ホークカレーライス じゃこサラダ 冷凍パン	○	牛乳,豚かた肉,わかめ,しらす干し	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,米ぬか油,薄力粉,じゃがいも,白ごま,三温糖,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,小松菜,キャベツ,冷凍パインアップル	679 25.5
23	金	長崎ちゃんぽん 米粉のカステラ	○	牛乳,豚かた肉,えび,いか,さつまあげ,豆乳,鶏卵,調理用牛乳	チャンポンめん,米ぬか油,三温糖,米粉,強力粉,無塩バター	しょうが,にんにく,根深ねぎ,にんじん,干しいただけ,もやし,キャベツ,チンゲン菜	576 28.1
26	月	きなこ揚げパン 和風トフ パンブキンサラダ	○	牛乳,黄な粉,鶏もも肉	コッペパン,上白糖,米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,小松菜,ごぼう,キャベツ,きゅうり,もやし,かぼちゃ	618 25.3
27	火	ご飯 春巻き(切干大根入り) ハンサンスー 中華風コーンスープ	○	牛乳,豚ひき肉,ハム,鶏もも肉,鶏卵	精白米,米ぬか油,はるさめ,でんぷん,春巻きの皮,薄力粉,三温糖,ごま油,白すりごま	根深ねぎ,にんじん,干しいただけ,切干し大根,もやし,きゅうり,玉ねぎ,えのきたけ,コーン	726 25.2
28	水	ジャージャーめん ピリからきゅうり キャラメルポテト	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,甘みそ,生クリーム	米ぬか油,むし中華めん,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま,さつまいも,有塩バター	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,干しいただけ,チンゲン菜,きゅうり	629 24.7
29	木	ご飯 アジフライ(お茶風味) ひじきと大豆の煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,あじ,ひじき,大豆,油あげ,わかめ,★みそ(伊那華のみそ娘)	精白米,薄力粉,パン粉,米ぬか油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,玉ねぎ,根深ねぎ,小松菜	674 32.0
30	金	チンジャオロースライス 白玉スープ ゆでとうもろこし	○	牛乳,豚かた肉,鶏もも肉	★精白米(伊那市今すり米),発芽玄米,ごま油,でんぷん,白玉	しょうが,にんにく,たけのこ水煮,にんじん,もやし,青ピーマン,干しいただけ,白菜,小松菜,根深ねぎ,とうもろこし	708 29.8

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

★の食材は伊那市農産物提供事業により、JA上伊那「ファーマーズあじ〜な」から届きます。