



日	曜日	材 料 名				エネルギー
		メニュー	体の血や肉になるもの	体の熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他の食品
1	火	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ● オクラのお浸し 蒸しとうもろこし ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(パイナップル)	鶏肉 ハム かつお節 わかめ かつお節 のり	砂糖 米粉 でん粉 油 ペンネ ノンエッグマヨネーズ 油 米	生菜 にんにく にんじん きゅうり オクラ とうもろこし パイナップル	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 味噌 しょうゆ みそふりかけの素
2	水	豚肉のチャップ Steak かぼちゃのひき肉フライ● ブロッコリーとツナのおかか和え 星手のお漬物 ゆかりごはん フルーツ(オレンジ)	豚肉 豚肉 シーチキン かつお節	春雨 でん粉 砂糖 ごま 油 パン粉 油 でん粉 小麦粉 ごま 星手 砂糖 米	小松菜 ビーマン たけのこ にんじん かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー しょうゆ さけ みりん みそふりかけの素 オレンジ	オイスターソース しょうゆ ポン酢 しょうゆ さけ みりん みそふりかけの素
3	木	鶏の味噌煮 ツナとコーンのスパゲッティ● キャベツとひじきの和え物 イカの一口フライ● ふりかけごはん(のり) フルーツ(スイカ)	鶏 味噌 シーチキン イカ かつお節 のり	砂糖 スパゲッティ 油 ごま 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 米	生菜 にんにく コーン キャベツ 和風だし しょうゆ 塩 塩	コンソメ 和風だし しょうゆ 塩 塩
4	金	鶏肉団子の豚汁● 小松菜のナムル しゅうまい●▲ 切干大根の煮物 なめしごはん フルーツ(りんご)	鶏肉 ハム エビ 油揚げ	でん粉 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 パン粉 小麦粉 砂糖 米	にんじん たまねぎ しゅうまい 生菜 小松菜 たまねぎ 生菜 切干大根 にんじん りんご	塩 しょうゆ 酢 ケチャップ しょうゆ 塩 しょうゆ さけ みりん なめしの素
5	土	デミグラスソースハンバーグ● コーンスープ ひじき煮 粉ふきさつま芋 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(オレンジ)	豚肉 鶏肉 ハム ひじき 油揚げ	油 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 米	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんじん パセリ粉 オレンジ	デミグラスソース 塩 酢 しょうゆ 塩 塩
7	月	エビフライ●▲ マカロニ和風和え● きんぴらごぼう ゆでブロッコリー ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(バナナ)	エビ しらす	油 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 ペンネ 油 砂糖 ごま油 米	たまねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー バナナ	塩 和風だし しょうゆ 昆布だし 塩 塩
8	火	鶏肉の塩こうじ焼き ポテトサラダ チンゲン菜の胡麻和え 厚揚げの煮付け ふりかけごはん(のり) フルーツ(オレンジ)	鶏肉 ハム 厚揚げ かつお節 のり	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 砂糖 米	にんじん きゅうり チンゲン菜 しょうゆ しょうゆ さけ みりん 塩	塩 しょうゆ しょうゆ さけ みりん 塩
9	水	アースひれかつ● 塩焼きそば● 大根とにんじんの群の物 ジャガイモのロースト ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(パイナップル)	豚肉 大豆粉 大豆粉	油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 焼きそば麺 油 砂糖 じゃが芋 オリーブオイル わかめ かつお節 のり	キャベツ にんじん 大根 にんじん ゆず パイナップル	塩 しょうゆ ソース 塩 しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 しょうゆ 塩
10	木	チキンカレー さつま芋の天ぷら● にんじんのグラッセ 白菜ときくらげの和え物 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(りんご)	豚肉	ごま油 片栗粉 さつま芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖 米	ビーマン たけのこ にんじん 白菜 キタラゲ りんご	しょうゆ さけ オイスターソース 塩 ポン酢 塩
11	金	自身煮の一口竜田揚げ● トマトスパゲッティ キャベツとしめじのソテー かぼちゃの煮物 塩おむすび フルーツ(オレンジ)	スチウツダラ	片栗粉 油 スパゲッティ 油 砂糖 キャベツ しめじ 砂糖 米 ごま オレンジ	トマト たまねぎ キャベツ しめじ かぼちゃ オレンジ	塩 トマトソース 和風だし しょうゆ さけ みりん 塩
12	土	ぎょうざ● 中華風胡麻春雨サラダ ほうれん草とコーンのソテー マッシュポテト ゆかりごはん フルーツ(スイカ)	豚肉 大豆粉	小麦粉 春雨 砂糖 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 生菜 にんじん きくらげ たけのこ ほうれん草 とうもろこし パセリ粉 スイカ	塩 しょうゆ オイスターソース 塩 しょうゆ 酢 和風だし 塩 みそふりかけの素
14	月	寄せ煮● 焼きうどん● ブロッコリーのしらす和え 粉ふき芋 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(パイナップル)	豚肉 大豆粉 しらす	春雨 でん粉 砂糖 油 うどん麺 油 砂糖 じゃが芋 米	キャベツ にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ粉 パイナップル	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 塩 塩
15	火	アリの餅焼き 和風スパゲッティ● やまいもの和風揚げ● きゅうりの群の物 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(バナナ)	ブロッコリー	砂糖 スパゲッティ 油 やまいも 小麦粉 でん粉 油 砂糖 米	たまねぎ ビーマン しめじ きゅうり バナナ	しょうゆ みりん 塩 和風だし 塩 酢 塩
16	水	チキンカツ● 春雨サラダ レンコンの炒め煮 小松菜の胡麻和え なめしごはん フルーツ(オレンジ)	鶏肉 春雨 レンコン 小松菜	油 パン粉 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 水あめ ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 米	キャベツ にんじん 野菜菜 しょうゆ 小松菜 オレンジ	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ さけ みりん しょうゆ なめしの素
17	木	豚肉の甘だて焼き キャベツの塩昆布和え タコウインナー 皮付きフライドポテト ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(スイカ)	豚肉 ウインナー	ごま 砂糖 片栗粉 たまねぎ 生菜 にんにく キャベツ	たまねぎ 生菜 にんにく キャベツ スイカ	しょうゆ さけ みりん 塩昆布 しょうゆ 塩 塩

18	金	タンドリーチキン 白菜とハムのソテー ちくわの磯辺揚げ● きざみ昆布とさつま揚げの煮物 ゆかりごはん フルーツ(りんご)	鶏肉 ハム ちくわ 青のり 昆布 さつま揚げ	小麦粉 油 砂糖 米	生菜 にんにく 白菜 りんご	カレー粉 塩 塩 和風だし しょうゆ さけ みりん みそふりかけの素	410
22	火	鶏肉の唐揚げ 焼きビーフン● ブロッコリーの胡麻和え たけのこの土佐煮 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(オレンジ)	鶏肉 豚肉 かつお節 かつお節	砂糖 米粉 でん粉 油 ビーフン ごま油 砂糖 ごま 砂糖 米	生菜 にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ ブロッコリー たけのこ オレンジ	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ しょうゆ 塩	420
23	水	自身煮の照り焼き ペンネミートソース● しゅうまい● 小松菜のお浸し ふりかけごはん(のり) フルーツ(りんご)	さくら 牛肉 豚肉 大豆粉 豚肉 かつお節 かつお節 のり	砂糖 ペンネ 砂糖 油 パン粉 小麦粉 米	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ 生菜 小松菜 りんご	しょうゆ みりん 塩 塩 塩	414
24	木	ぎょうざ● ジャーマンポテト ほうれん草と油揚げのナムル イカの一口フライ● ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(スイカ)	豚肉 大豆粉 じゃが芋 油 油揚げ イカ わかめ かつお節 のり	小麦粉 じゃが芋 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 米	キャベツ 生菜 たまねぎ ほうれん草 にんじん スイカ	塩 しょうゆ オイスターソース 塩 しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ	407
25	金	鶏肉団子のトマト煮込み スパゲッティサラダ● こんにゃくのおから和え かぼちゃのグリル なめしごはん フルーツ(パイナップル)	鶏肉 ハム おから 油揚げ	でん粉 砂糖 スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ 油 こんにゃく 砂糖 米	にんじん たまねぎ しゅうまい 生菜 にんじん きゅうり にんじん ねぎ かぼちゃ パイナップル	トマトソース コンソメ だし(かつお 昆布 鰹節) なめしの素	416
26	土	鶏のしょうゆこうじ焼き 焼肉ごぼうサラダ キャベツとコーンのおかか和え さつま芋の甘煮煮 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(オレンジ)	鶏肉 かつお節 かつお節	米 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま さつま芋 砂糖 米	ごぼう にんじん キャベツ コーン オレンジ	塩 しょうゆ ポン酢 しょうゆ さけ みりん 塩	410
28	月	野菜のメンチかつ● ナポリタンスパゲッティ● ほうれん草のお浸し 蒸しとうもろこし ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(オレンジ)	豚肉 鶏肉 かつお節	油 パン粉 小麦粉 スパゲッティ 油 ごま	キャベツ たまねぎ ビーマン ほうれん草 にんじん とうもろこし オレンジ	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ トマトソース しょうゆ 塩 塩	405
29	火	焼きそば● ブロッコリーとコーンのおかか和え こんにゃくの煮物 ゆかりごはん フルーツ(りんご)	豚肉 大豆粉 かつお節 かつお節	米 焼きそば麺 油 ごま こんにゃく ごま 砂糖 米	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン りんご	塩 しょうゆ ソース ポン酢 しょうゆ みりん みそふりかけの素	416
30	水	油揚げ● キャベツとツナの和え物 さつま芋の大学芋風さんぽら カリフラワーのカレー風味 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(バナナ)	鶏肉 シーチキン	砂糖 米粉 でん粉 油 水あめ さつま芋 砂糖 ごま 油 米	生菜 にんにく たまねぎ レモン果汁 キャベツ カリフラワー バナナ	塩 しょうゆ 酢 みりん 塩 和風だし しょうゆ みりん 塩 カレー粉 塩	420
31	木	牛肉のすき焼き煮 さつま揚げフライ 小松菜ときのこの煮込み あらびきソーセージ ふりかけごはん(わかめ) フルーツ(パイナップル)	牛肉 さつま揚げ ソーセージ わかめ かつお節 のり	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま 砂糖 米	たまねぎ 小松菜 にんじん 舞茸 パイナップル	しょうゆ しょうゆ 塩	407

☆ホットミール(配膳食) 千種/昭和/徳重…7,19,29日 安城/岡崎/豊田…7,19,30日 刈谷…21日
※各校舎、上記の日にて献立が変わります。(平日は kindergarten のみ)

7	月	オクラのましめし● かぼちゃの天ぷら● いなり寿司 セタゼリー	かつお節 揚げ 大豆	うどん麺 小麦粉 でん粉 油 米 砂糖 砂糖 水あめ	オクラ コーン かぼちゃ りんご	しょうゆ 和風だし 塩 塩	403
19	土	チキンカレー 野菜のメンチかつ● ごはん フルーツ(パイナップル)	鶏肉 豚肉 鶏肉	じゃが芋 油 油 パン粉 小麦粉 米	たまねぎ にんじん トマト 生菜 にんにく キャベツ パイナップル	塩 しょうゆ カレー粉 塩 しょうゆ	434
29	火	ハヤシライス フルーツポンチ	豚肉	じゃが芋 油 砂糖 米 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュポテト トマト オレンジ パイナップル バナナ	ハヤシライス	449

月平均成分値 エネルギー…412cal(ショートコースは414cal)
※仕入れの都合により変更場合がございます。
※アレルギー物質(特定原材料7品目)を含むメニューは次の印にて表示します。小麦● そば● えび● かに…◆ 落花生…◎
※乳・卵に関しては使用していません。(製造工場では一部乳・卵の製品を使用しております。)
※職員採用、サタデーコースの小学生採用のランチはエネルギー量が1.5倍計算となります。
表示はショートコースになります。

株式会社マルニケータリングサービス