

日 曜	主食・パンにつけるもの	献立名	献立名		ちやうく、ほねや歯に	からだの調子を	ねつちから	I類 - kcal	たんぱく質 g
			牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		
1 水	きなこあげパン	わんたんスープ にくだんご(2こ) コーンポテトカレーあじ	MILK		牛乳 きなこ とりにく	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ ショウガ たまねぎ コーン パセリ	パン あぶら さとう わんたん じゃがいも パンこ マーガリン	601	25.1
2 木	たけのこごはん	カツオカツ いそかあえ かしわもち	MILK		牛乳 とりにく あぶらあげ カツオ のり	にんじん たけのこ こんにやく たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ かしわもち	813	32.8
7 火	ごはん	すきやきふうに さかながたかまぼこ(1まい) おかかマヨネーズあえ	MILK		牛乳 ぶたにく やきとうふ かまぼこ ツナ カツオブシ	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ ショウガ コーン えだまめ こまつな はくさい	米 さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	615	23.5
8 水	ツイストパン	ABCマカロニのスープ とりにくのパンこやき つぼみサラダ	MILK		牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ セロリー コーン パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ パンこ イタリアンドレッシング	606	26.9
9 木	ごはん	たまごスープ チンジャオロースー はるまき	MILK		牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ ビーマン キャベツ	米 あぶら こまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ こめこ	764	34.2
10 金	じごなうどん	さんさいうどんじる たこメンチカツ ごまあえ とうにゅうパンナコッタ(いちこ)	MILK		牛乳 とりにく あぶらあげ なると たこ たらすりみ とうにゅう	にんじん わらび しめじ なめこ ながねぎ ほうれんそう キャベツ いちご りんご	じごなうどん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	627	26.4
13 月	ごはん ふりかけ(のり)	こまつなのみそしる ハンバーグ わふうソース ごぼうサラダ	MILK		牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく ささみ のり カツオブシ	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ショウガ ごぼう キャベツ コーン	米 さとう かたくりこ ごまドレッシング	798	30.3
14 火	むぎごはん	チキンカレー いかとはるさめのサラダ チーズ(2こ)	MILK		牛乳 とりにく いか チーズ	にんじん たまねぎ ニンニクショウガ キャベツ	米 じゃがいも あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	642	26.4
15 水	バターロール	ぶとめんソースやきそば とうふウィンナー(2本) レタスとかまぼこのサラダ	MILK		牛乳 ぶたにく あおのり とうふ入りウィンナー かまぼこ カツオブシ	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり パプリカ	パン むしやきそば あぶら わふうドレッシング	642	26.4
16 木	チキンライス	オムライスようたまごやき ケチャップ ブロッコリーツナサラダ フルーツゼリーポンチ	MILK		牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン みかん ぶどう レモン いちご	米 あぶら オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ サイダー さとう	795	29.8
17 金	わかめごはん	ミートボールスープ ホキのあますあんかけ からしあえ	MILK		牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ ホキ ハム わかめ	にんじん キャベツ ショウガ こまつな もやし 納豆 えだまめ コーン 玉ねぎ	米 はるさめ ごまあぶら パンこ さとう でんぷん	627	23.0
20 月	ごはん	たまねぎのみそしる とりにくのしおからあげ ひじききんぴら	MILK		牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき れんこん こんにやく	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	595	24.7
21 火	しめじごはん	さばのみりんやき おかかサラダ ぶどうゼリー	MILK		牛乳 とりにく あぶらあげ さば カツオブシ	にんじん しめじ えだまめ こまつな コーン キャベツ ぶどう	米 さとう あぶら ごま	730	30.0
22 水	くろパン	コーンシチュー キャベツメンチカツ アスパラサラダ	MILK		牛乳 とりにく ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラ レタス	パン じゃがいも オリーブゆ こむぎこ バター パンこ さとう あぶら	624	27.2
23 木	ごはん さけパッパ	にくじゃが たまごやき のりじゃこ和え	MILK		牛乳 ぶたにく たまご じゃこ のり さけ	にんじん たまねぎ しらたき ほうれんそう もやし	米 じゃがいも あぶら さとう ごま	624	27.2
24 金	ちゅうかめん	もやしとニラのみそラーメンじる まっちゃんびしパン チーズいりサラダ	MILK		牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう あずき チーズ	にんじん たまねぎ もやし ニラ ココナツヨウ キャベツ コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ケキッシュ さとう フレンチドレッシング コードレッシング	755	32.3
27 月	ごはん	とうふとなすのチリソースに やきぎょうざ(2こ) ナムルサラダ	MILK		牛乳 ぶたにく とうふ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ なす トマト ココナツヨウ キャベツ ニラ もやし きゅうり	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	624	27.2
28 火		開校記念日のため給食なし							
29 水	ココアマールしょくパン	わふうミートパンネ いかナゲット(2こ) ほうれんそうソテー	MILK		牛乳 ぶたにく とりにく みそ いか たちうお	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ココナツヨウ ほうれんそう コーン	パン ペンネマカロニ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ パンこ	601	27.8
30 木	ごはん	なめこのみそしる ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ	MILK		牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん なめこ ながねぎ たまねぎ ショウガ きゅうり	米 あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	614	26.4
31 金	カレーピラフ	かぼちゃサンドフライ コンソメスープ レモンヨーグルト	MILK		牛乳 とりにく ウィンナー ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ キャベツ コーン セロリー レモン	米 あぶら オリーブゆ こむぎこ パンこ さとう	634	25.2
								793	28.2

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

