

日	曜	主食・パンにつけるもの	献立名	ちや <sup>ち</sup> 肉 <sup>にく</sup> 、ほね <sup>ほね</sup> や <sup>ほ</sup> 歯 <sup>は</sup> に	からだの <sup>からだ</sup> 調子 <sup>し</sup> を	ねつ <sup>ねつ</sup> や <sup>ち</sup> 力 <sup>ちから</sup> のもとに	I類 <sup>I</sup> - kcal	たんば <sup>たんば</sup> く <sup>く</sup> しつ <sup>しつ</sup> g		
				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	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	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	615	23.5		
7	火	ごはん	すきやきふうに さかながたかまほこ(1まい) おかかマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく やきどうふ かまほこ 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	606	26.9		
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	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	590	29.4		
9	木	ごはん	たまごスープ チンジャオロースー はるまき	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	655	26.2		
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)	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	開校記念日のため給食なし								
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)	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) レタスとかまほこのサラダ	牛乳 ぶたにく あおのり とうふ入りウィンナー かまほこ 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 むしやしきそば あぶら わふうドレッシング	606	23.8		
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	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	627	23.0		
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	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 杓苳(ゆづり) 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	595	24.7		
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	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	624	27.2		
21	火	しめじごはん	さばのみりんやき おかかサラダ ぶどうゼラー	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	636	26.4		
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	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	621	21.5		
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	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	607	27.6		
24	金	ちゅうかめん	もやしとニラのみそラーメンじる まっちゃむしパン チーズいりサラダ	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 ニンニクショウガ キャベツ コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ケキミツ(かき) さとう フレンチドレッシング コーンドレッシング	634	25.2		
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	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 ニンニクショウガ 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	634	25.6		
28	火	なめし	さわにわん いわしのうめに ごまみそマヨネーズあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いわし みそ	にんじん だいこん みすな ごぼう 杓苳(ゆづり) うめ ブロッコリー はくさい	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	588	23.7		
29	水	ココアマールしょくパン	わふうミートペンネ いかナゲット(2こ) ほうれんそうソテー	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 ニンニクショウガ 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	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	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	23.7		
							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。

