



日 曜	こんだてめい			ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちやくにく、ほね、は 血や肉、骨や歯に なる食品	からだのちよし 調子をととのえる食品	I類kcal	たんぱく くしつ g
	しゅしよく	牛乳	お か ず					
1 火	たけのこごはん		すましじる さわらのさいきょうやき わふうサラダ かしわもち	ごはん さとう あぶら ドレッシング かしわもち	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ さわら わかめ	にんじん たけのこ しいたけ いんげん こまつな みつば だいこん きゅうり	683 810	30.7 37.1
2 水	くろパン		クラムチャウダー ミートボール 3コ コンビネーションサラダ	くろパン じゃがいも あぶら ドレッシング	牛乳 ベーコン あさり ミートボール チーズ	たまねぎ にんじん パセリ レタス コーン きゅうり キャベツ	679 847	25.4 30.3
3 木	けんぼうきねんび							
4 金	みどりのひ							
7 月	ごはん		ぶたにくとだいこんのもの さばのみぞれに こまつなあえ	ごはん さとう あぶら さといも じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さば わかめ	だいこん ながねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン	719 857	26.0 29.2
8 火	ごはん さけふりかけ		ほうれんそうのみそじる フィレオチキン わかめとツナのあえもの	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 フィレオチキン あぶらあげ わかめ ツナ	ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	626 767	27.8 33.3
9 水	しよくパン チョコクリーム		パンネミートソース アンサンプルエッグ キャベツサラダ	しよくパン チョコクリーム パンネ あぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく アンサンプルエッグ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ トマト	688 817	26.8 31.7
10 木	ごはん		チキンカレー だいこんとじゃこのサラダ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	牛乳 とりにく わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり トマト	743 907	23.8 28.0
11 金	じごなうどん		きつねうどんつけじる ちくわのいそべあげ 2コ からしあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう	牛乳 あぶらあげ ちくわ とりにく あおのり	にんじん しいたけ もやし ながねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	722 790	31.6 35.2
14 月	ごはん		あつあげのごもくに いりやちぎりあげ 2コ もやしのちゅうかあえ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく うずらのたまご チキンちぎりあげ	にんじん たまねぎ もやし きぬさや たけのこ コーン ほうれんそう	729 871	30.9 36.0
15 火	わかめごはん		こまつなのみそじる あじさんが そくせきづけ ぶどうゼリー	ごはん ごま ぶどうゼリー	牛乳 わかめ あぶらあげ あじさんが	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	660 742	23.4 29.4
16 水	こどもパン		オニオンスープ ぶたにくいりコロッケ みずなとだいこんのサラダ	こどもパン ぶたにくいりコロッケ あぶら ドレッシング	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ きぬさや だいこん レタス みずな コーン	573 747	17.9 22.4
17 木	ごはん		じゃがいものそぼろに ごぼうサラダ さいのくになっとう	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナ さいのくになっとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり	685 830	26.4 31.0
18 金	ごはん		えのきたけのみそじる さんまのかばやき おひたし	ごはん さとう あぶら	牛乳 あつあげ さんま かつおぶし	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	668 822	25.7 30.9
21 月	ごはん		マーボーとうふ はるさめサラダ とうにゅうパンナコッタ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ たら ながねぎ たけのこ きゅうり しょうが にんにく	676 828	23.4 28.3
22 火	ごはん		のっぺいじる わふうハンバーグ ごまあえ	ごはん さといも かたくりこ ごま さとう あぶら	牛乳 ハンバーグ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう キャベツ	629 777	21.2 25.4
23 水	ツイストパン		ポークビーンズ キャツメツカツ パックリス くきわかめサラダ	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいす メンチカツ くきわかめ ツナ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース きゅうり コーン にんにく	674 841	28.8 35.3
24 木	ごはん		だいこんのみそじる さばのしおやき こんさいサラダ	ごはん ごま さとう マヨネーズ	牛乳 さば あぶらあげ さつまあげ	にんじん だいこん ながねぎ れんこん ごぼう	676 833	25.5 30.9
25 金	ちゅうかめん		しょうゆラーメンつけじる はるまき ほうれんそうのナムル	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく はるまき	にんじん たまねぎ もやし ツメクサ きくらげ きゅうり コーン メンマ ほうれんそう	598 733	22.1 26.2
28 月	とりごぼうごはん		あつやきたまご いそかあえ オレンジ	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく あつやきたまご きざみのり	にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ ほうれんそう オレンジ	573 694	22.4 26.6
29 火	ごはん		にくどうふ ねぎみそぎょうざ 2コ しょうがしょうゆあえ	ごはん さとう あぶら しらたき	牛乳 ぶたにく とうふ ねぎみそぎょうざ	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	638 762	25.2 29.6
30 水	マーブルしよくパン		ミートボールスープ サーモンチーズフライ パックリス カラフルサラダ	マーブルしよくぱん あぶら さとう はるさめ	牛乳 ミートボール サーモンチーズフライ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな レタス きゅうり コーン	623 831	23.5 30.4
31 木	開校記念日							

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。