

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
3 (火)	米飯 ミルク チャブチェ 大根ともやしの中華和え 甘夏フレッシュゼリー	ミルク 豚ミンチ	米飯 春雨 ごま ごま油 豆板醤 中華ドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たけのこ 干しいたけ きくらげ もやし にんじん ピーマン 生姜 にんにく 大根	5.09 20.1 3.5	Kcal g mg
4 (水)	バターライス ジョア(レモン) ポークストロガノフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	バター 生クリーム サワークリーム 豚肉 ジョア(レモン)	米飯 ハヤシライスの素 ビーフシチューの素 ゆずドレッシング	たまねぎ しめじ マッシュルーム パプリカ ブロッコリー カリフラワー	5.77 24.5 2.3	Kcal g mg
5 (木)	わかめご飯 カレーうどん ゆで卵 フルーツヨーグルト	油揚げ うずら卵 卵 かつおぶし ヨーグルト	米飯 うどん カレールウ	わかめ 青ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 黄桃缶 みかん缶 りんご	6.14 20.0 3.2	Kcal g mg
6 (金)	<セレクト給食> 豚丼or他人丼 ミルク ほうれん草のごまあえ 宇治まっ茶プリン	ミルク 豚肉 卵	米飯 ごま 砂糖 片栗粉 宇治まっ茶プリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ 生姜 ほうれん草	5.47 25.4 2.7	Kcal g mg
9 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 大根と厚揚げのピリ辛煮 おひたし フルーツゼリー	かつおぶし 絹厚揚げ みそ ミルク	米飯 ごま 豆板醤 麻婆豆腐の素 フルーツゼリー	のり 大根 にんじん しめじ 枝豆 もやし きゃべつ ほうれん草	5.13 17.8 3.1	Kcal g mg
10 (火)	ピタパン ジョア(ブルーベリー) タンドリーチキン キャベツとベーコンのスープ	ジョア(ブルーベリー) ベーコン ヨーグルト 鶏肉	ピタパン タンドリーチキンの素	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	4.92 28.2 2.9	Kcal g mg
11 (水)	五目ごはん ミルク 肉じゃが ブロッコリーのごまあえ オレンジ	ミルク 豚肉 鶏肉 油揚げ	米飯 こんにゃく ごま じゃがいも 砂糖	ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 三度豆 ブロッコリー オレンジ	4.95 20.2 1.9	Kcal g mg
12 (木)	スライスパン 大豆バター パイン&キャロットジュース シーフードクリームシチュー ミニトマト	えび いか 小柱 チーズ	スライスパン 大豆バター リボンパスタ じゃがいも コーン クリームシチューの素 キャベツ&マスカットジュース	ミニトマト にんじん ブロッコリー マッシュルーム たまねぎ しめじ	5.65 21.1 1.8	Kcal g mg
13 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 ポークカレーorエビカレー 大根とじゃこのサラダ パニョヨーグルト	ミルク パニョヨーグルト えび 豚肉 チーズ じゃこ	米飯 ごま じゃがいも カレールウ ごましょう油ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム 大根 わかめ グリーンピース	5.87 23.0 1.9	Kcal g mg
16 (月)	米飯 ミルク 味付けのり 酢豚 きゅうりの中華サラダ アップルシャーベット	ミルク 肉団子	米飯 ごま油 砂糖 中華ドレッシング	のり にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ もやし トマトケチャップ ミックスピメント アップルシャーベット	5.51 17.6 2.3	Kcal g mg
17 (火)	きのこピラフ オレンジジュース ベーコンと貝柱のチャウダー びわ	バター 生クリーム ベーコン ミルク チーズ 小柱 白豆腐	米飯 じゃがいも ホワイトソースの素 オレンジジュース	たまねぎ にんじん しめじ ミックスピメント しいたけ 舞茸 びわ	5.17 15.1 1.9	Kcal g mg
18 (水)	スライスパン ミルク イチゴジャム スライスチーズ イタリアントマトシチュー 彩りサラダ	ミルク スライスチーズ ベーコン 赤インゲン 白いんげん ひよこ豆 レンズ豆 大豆	スライスパン イチゴジャム マカロニ コーン ゆずしょう油ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり トマトケチャップ、ビュレ	6.46 30.0 2.4	Kcal g mg
19 (木)	米飯 ミルク エビチリ 中華風おひたし 杏仁豆腐	ミルク エビフリッター	米飯 ごま ごま油 中華ドレッシング 油 杏仁豆腐 エビチリの素	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ピーマン トマトケチャップ	6.00 19.2 3.3	Kcal g mg
20 (金)	アリオベールパン ミルク ハンバーグ コーンサラダ シークワサーゼリー	ミルク 豚ミンチ 卵	アリオベールパン コーン パン粉 ごましょう油ドレッシング シークワサーゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	6.59 23.9 1.4	Kcal g mg
23 (月)	鮭ごはん ミルク 高野豆腐の含め煮 キャベツとじゃこのおひたし	豚肉 チーズ 豚ミンチ 卵 生クリーム ミルク	セサミン アリオベール クロワッサン かぼちゃ コーン じゃがいも パン粉 マヨネーズ ごましょう油ドレッシング パンクンボタージュの素 シークワサーゼリー	ブロッコリー たまねぎ きゃべつ パセリ にんじん きゅうり ミックスピメント ミニトマト	7.16 24.8 2.9	Kcal g mg
24 (火)	米飯 ミルク チンジャオロース ナムル マンゴープリン	ミルク 豚肉	米飯 ごま チンジャオロースのたれ 焼肉のたれ 棒鶏ドレッシング マンゴープリン	ピーマン たけのこ もやし ほうれん草 にんじん	5.66 27.5 2.2	Kcal g mg
25 (水)	米飯 ミルク のりの佃煮 野菜入り卵焼き 野菜の煮物 アメリカンチェリー	ミルク 卵	米飯 こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ のり 枝豆 青ねぎ アメリカンチェリー	5.39 19.1 2.0	Kcal g mg
26 (木)	ひじきごはん ジョア(オレンジ) 冷やし五目うどん 肉だんご アーモンドカル	ジョア(オレンジ) かたくちいわし しらす 油揚げ 錦糸卵 鶏肉 豚肉 卵白	米飯 ごま アーモンド うどん パン粉 うどんだし	ひじき にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 青菜 きゃべつ 味付しいたけ トマトケチャップ、ビュレ	5.32 20.6 3.0	Kcal g mg
27 (金)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ちりめんこんぶ ヒレカツorチキンカツ 厚揚げサラダ ミカンゼリー	ミルク ちりめんじゃこ 絹厚揚げ 卵 豚肉 鶏肉	米飯 ごま ごまドレッシング 油 パン粉 ミカンゼリー	こんぶ 大根 にんじん オクラ	5.32 19.0 3.0	Kcal g mg
30 (月)	黒糖パン ミルク スパゲッティミートソース ポパイサラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚ミンチ チーズ	黒糖パン パスタ ハヤシの素 ビーフシチューの素 コーン ゆずしょう油ドレッシング ピーチフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ、ビュレ ほうれん草	6.42 25.2 2.7	Kcal g mg
栄養平均量					5.59 21.9 2.5	Kcal g mg