

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		
8/28 (木)	<簡易給食> 冷しうどん パイン&キャロットジュース	卵 油揚げ	うどん パイン&キャロットジュース	にんじん もやし 味付しいたけ ほうれん草 キャベツ	236 8.3 1.3	Kcal g mg
29 (金)	<簡易給食> プリオッシュパン ミルク カレーシチュー	ミルク 豚肉 チーズ	プリオッシュパン じゃがいも マカロニ カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース	589 24.6 1.3	Kcal g mg
9/1 (月)	ビビンバ丼 中華卵スープ 雪見大福アイスクリーム	卵 豚ミンチ	米飯 ごま ごま油 砂糖 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 豆板醤 雪見大福アイスクリーム	わかめ 青ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 ぜんまい にんじん	442 18.3 2.5	Kcal g mg
2 (火)	きのこピラフ ミルク 豚しゃぶサラダ ピーチフレッシュゼリー	無塩バター ミルク 豚肉	米飯 おろしドレッシング ごまドレッシング ピーチフレッシュゼリー	にんじん もやし 三度豆 きゃべつ きゅうり ブロccoli カリフラワー しめじ	491 18.3 1.7	Kcal g mg
3 (水)	中華ちまき ミルク ビーフンのあえもの アップルシャーベット	焼豚 卵 鶏肉 ミルク	もち米 落花生 ビーフン ごま油 ごま アップルシャーベット	味付しいたけ きゅうり にんじん たけのこ 干しいたけ	516 19.5 1.1	Kcal g mg
4 (木)	米飯 味付けのり キャベツ&マスカットジュース うなぎの柳川風 ブロッコリーのごまあえ	うなぎ 卵	米飯 ごま キャベツ&キャロットジュース	味付けのり ごぼう にんじん 三度豆 たけのこ みつば ブロッコリー	527 23.6 2.9	Kcal g mg
5 (金)	<セレクト給食> 米飯 ふりかけ ミルク エビカツorささみの磯部フライ コーンサラダ フルーツゼリー	エビカツ ささみの磯辺揚げ ミルク かつおぶし	米飯 ごま 油 コーン ゆずドレッシング フルーツゼリー	のり ブロッコリー キャベツ にんじん	523 21.2 1.8	Kcal g mg
8 (月)	夏野菜カレー 福神漬 オレンジジュース ミニトマト バナナヨーグルト	ベーコン バナナヨーグルト チーズ	ごま 米飯 じゃがいも カレールウ オレンジジュース	福神漬 なす ピーマン たまねぎ にんじん ホールトマト ミニトマト	669 15.1 2.1	Kcal g mg
9 (火)	揚げそば (皿うどん) ミルク うさぎあんまん	ミルク 豚肉 えび	揚げそば うさぎあんまん 片栗粉 ごま油	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	471 23.6 1.5	Kcal g mg
10 (水)	鮭ご飯 ジョア(ブルーベリー) 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 ほうれん草のごまあえ	鮭 豆腐ハンバーグ ジョア(ブルーベリー)	米飯 ごま こんにゃく	ごぼう にんじん こんぶ たけのこ 枝豆 ほうれん草	479 21.3 3.0	Kcal g mg
11 (木)	黒糖パン ミルク ポロネーゼペンネ 大根とじゃこのサラダ ミカンゼリー	ミルク 豚ミンチ ちりめんじゃこ チーズ	黒糖パン ベンネ ミカンゼリー ハヤシの素 ごま油 ごましょう油ドレッシング ビーフシチューの素	たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ 大根 枝豆	600 25.0 2.6	Kcal g mg
12 (金)	<セレクト給食> マーボー丼or親子丼 ミルク おひたし 黒糖クレープ	ミルク 絹厚揚げ 豚ミンチ 鶏肉 卵	米飯 豆板醤 麻婆豆腐の素 ごま 黒糖クレープ	白ねぎ にんじん たまねぎ にんにく もやし キャベツ ほうれん草 青ねぎ	639 28.7 4.5	Kcal g mg
16 (火)	わかめご飯 カレーうどん ゆで卵 シークワサーゼリー	卵 油揚げ かつおぶし	米飯 うどん シークワサーゼリー カレールウ	わかめ 青ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん	512 11.2 3.2	Kcal g mg
17 (水)	米飯 のりの佃煮 ミルク 酢豚 春雨サラダ マンゴープリン	ミルク ミートボール	米飯 春雨 マンゴープリン ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ しめじ トマトケチャップ きゅうり もやし のり	550 16.3 1.9	Kcal g mg
18 (木)	ベーコンピッツパン ミルク ハンバーグ いるどりサラダ ラ・フランスジュレ	ミルク ハンバーグ	ベーコンピッツパン ラ・フランスジュレ コーン ゆずドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー	496 19.0 1.2	Kcal g mg
	<2年生ピッコロ給食> ベーコンピッツパンorくるみパンorクロワッサン ハンバーグorローストポーク いるどりサラダorマカロニサラダ パンブキンスープ ラ・フランスジュレ	ミルク ハンバーグ ローストポーク チーズ 生クリーム	ベーコンピッツパン クルミパン クロワッサン ラ・フランスジュレ マカロニ コーン かぼちゃ マヨネーズ ゆずドレッシング パンブキンポタージュの素	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり カリフラワー ブロッコリー ミニトマト	552 20.1 1.9	Kcal g mg
19 (金)	<セレクト給食> 米飯 ふりかけ ジョア(プレーン) さんまのおかか煮orさんまのごま揚げ 切り干し大根とひじきの煮物 もやしのごまあえ	かつおぶし 大豆 ジョア(プレーン) 油揚げ さんまのおかか煮 さんまのごま揚げ	米飯 ごま 油	のり ひじき 切干大根 にんじん もやし	575 22.6 4.3	Kcal g mg
22 (月)	米飯 ゆかり キムチ鍋 中華風おひたし 杏仁プリン	豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素 ごま油 杏仁プリン ごま	はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ もやし きゅうり ゆかり	420 14.4 3.3	Kcal g mg
24 (水)	スライスパン イチゴジャム ジャーマンポテト コーンポタージュスープ アップルフレッシュゼリー	ミルク チーズ 生クリーム ベーコン	スライスパン イチゴジャム コーンクリーム缶 じゃがいも アップルフレッシュゼリー コーンポタージュの素	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ミックスベジタブル	754 20.4 1.5	Kcal g mg
25 (木)	米飯 味付けのり ミルク とりのから揚げ 中華風和え物 マンゴーフルーツ	ミルク 焼豚 鶏肉	米飯 春雨 ごま ごま油 油 片栗粉 から揚げ粉	のり キャベツ もやし にんじん マンゴー	617 27.3 1.5	Kcal g mg
26 (金)	<セレクト給食> ポークカレーライスorハヤシライス ミルク 福神漬 ブロッコリーのサラダ 洋ナシフレッシュゼリー	豚肉 ミルク チーズ	米飯 ごましょう油ドレッシング 洋ナシフレッシュゼリー じゃがいも カレールウ ごま ハヤシの素 ビーフシチューの素	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロccoli トマトケチャップ トマトピューレ 福神漬	589 21.1 2.1	Kcal g mg
栄養平均量					562 21.0 2.4	Kcal g mg