

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		
8/25 (火)	肉まん ミルク 冷し黒ごま担々うどん 白桃のゼラート	肉まん ミルク 豚ミンチ みそ 白桃ゼラート	肉まん うどん ごま油 ごま 白桃ゼラート	にんにく 土生姜 にんじん 太もやし きゃべつ ほうれん草	522 23.1 1.1	Kcal g mg
26 (水)	ブリオッシュパン カレーシチュー ミニトマト ジョア(甘夏)	牛肉 チーズ ジョア(甘夏)	ブリオッシュパン 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 ミニトマト	516 23.1 1.7	Kcal g mg
27 (木)	きのこピラフ ミルク 豚しゃぶサラダ マンゴーフルーツ	ミルク バター 豚肉	米飯 和風あろし大根だれ	しいたけ にんじん しめじ しいたけ 枝豆 もやし きゅうり マンゴー ブロッコリー カリフラワー	532 21.5 1.8	Kcal g mg
28 (金)	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	ミルク 中華ちまき 焼豚 卵	中華ちまき ビーフン ごま ごま油	しいたけ きゅうり にんじん アップルシャーベット	516 15.9 1.1	Kcal g mg
31 (月)	夏野菜カレー ミルク えだ豆 ピーチフレッシュゼリー	ミルク ベーコン チーズ	米飯 油 じゃがいも カレールウ ピーチフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん トマト ビーマン なす 赤・黄パプリカ 枝豆	747 18.0 2.5	Kcal g mg
9/1 (火)	米飯 ミルク ぶりかけ とりのから揚 中華風あえもの 白玉入りフルーツポンチ	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 焼豚 白いんげん豆 小豆	米飯 ごま から揚粉 片栗粉 油 春雨 ごま油 上新粉 砂糖	のり きゃべつ もやし にんじん みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 パイン缶	665 27.7 2.5	Kcal g mg
2 (水)	<セレクト給食> 豚丼or親子丼 ミルク ほうれん草のごまあえ みかんゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 卵	米飯 片栗粉 ごま みかんゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 ほうれん草	546 25.9 3.1	Kcal g mg
3 (木)	黒糖パン スパゲティミートソース 大根サラダ キャベツ&マスカットジュース アーモンドカル	豚ミンチ チーズ かたくちいわし	黒糖パン スパゲティ ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング キャベツ&マスカットジュース アーモンド	たまねぎ にんじん トマトビュレ トマトケチャップ グリーンピース だいこん にんじん アスパラガス	524 22.5 2.6	Kcal g mg
4 (金)	血うどん ミルク カスタードまん	ミルク 豚肉 えび いか	揚げそば ごま油 片栗粉 カスタードまん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ しめじ もやし エリンギ	522 23.1 1.7	Kcal g mg
7 (月)	五目ごはん ミルク 豆腐の野菜あんかけ 焼きししゃも フルーツゼリー	ミルク 鶏肉 油あげ 焼豆腐 ししゃも	米飯 こんにゃく フルーツゼリー	干しいたけ にんじん ごぼう たけのこ しめじ だいこん はくさい 土生姜 青ねぎ エリンギ	580 31.5 3.3	Kcal g mg
8 (火)	包(パオ) 豚の角煮 中華野菜スープ りんごジュース	豚肉 卵	包(パオ) ごま油 片栗粉 フォー りんごジュース	はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ	508 21.8 3.1	Kcal g mg
9 (水)	<セレクト給食> ビーカレーライスorハンバーグ ミルク ブロッコリーとカリフラワーのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ バナナヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ トマトビュレ ブロッコリー カリフラワー	645 24.6 2.1	Kcal g mg
10 (木)	味付パン ミルク イチゴジャム 棒チーズ 白身魚の香草フライ ハムサラダ ナタデココマンゴー	ミルク 棒チーズ ホキ チーズ 白ハム	味付パン いちごジャム 油 パン粉 小麦粉 ゆずしょうゆドレッシング ナタデココ	パプリカ きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん マンゴー パイン	640 25.0 1.2	Kcal g mg
11 (金)	米飯 ミルク 味付のり キムチ鍋 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー キムチの素 杏仁豆腐	味付のり はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	534 19.7 2.5	Kcal g mg
14 (月)	米飯 のりの佃煮 とりのてり煮 野菜のきんぴら おひたし パイン&キャロットジュース	鶏肉	米飯 ごま こんにゃく ハイン&キャロットジュース	のりの佃煮 ごぼう れんこん にんじん たけのこ ほうれんそう もやし きゃべつ	466 18.6 1.8	Kcal g mg
15 (火)	クロワッサン ミルク ローストチキン スパゲティサラダ ラフランスジュレ	ミルク 鶏肉 白ハム	クロワッサン スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング ラフランスジュレ	ブロッコリー ごぼう きゃべつ にんじん	628 31.9 1.9	Kcal g mg
15 (火)	(2年生プuffe) クロワッサンorセザンパンorオレシパン ローストチキンorハンバーグ スパゲティサラダorポテトサラダ パンブキンポータージュース ラフランスジュレ	鶏肉 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 ミルク 白ハム	クロワッサン セザンパン オレシパン パン粉 スパゲティ じゃがいも ゆずしょうゆドレッシング コーン マヨネーズ かぼちゃ パンブキンポータージュース ラフランスジュレ	玉ねぎ にんにく ごぼう ブロッコリー きゃべつ にんじん グリーンピース ミニトマト パセリ	625 21.4 2.7	Kcal g mg
16 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク ぶりかけ ヒレカツorチキンカツ コーンサラダ ゆずシャーベット	ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 豚肉	米飯 ごま パン粉 小麦粉 油 コーン ごましょうゆドレッシング ゆずシャーベット	のり ブロッコリー にんじん きゃべつ	575 19.2 2.1	Kcal g mg
17 (木)	味付パン ミルク 大豆バター ビーフシチュー もやしときゅうりのサラダ シークワサーゼリー	ミルク 大豆バター 牛肉 チーズ	味付パン じゃがいも ハヤシルウ ゆずしょうゆドレッシング シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトビュレ トマトケチャップ もやし きゅうり	742 19.6 2.0	Kcal g mg
18 (金)	他人丼 きゃべつとじゃこのおひたし ジョア(フルーベリー)	牛肉 卵 じゃこ ジョア(フルーベリー)	米飯 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゃべつ	476 23.3 2.7	Kcal g mg
28 (月)	米飯 ミルク ゆかり ハンバーグ ポパイサラダ アイスクリーム(バナッパ)	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ アイスクリーム	米飯 パン粉 マヨネーズ 和風あわせドレッシング コーン アイスクリーム	ゆかり たまねぎ トマトペースト にんじん ほうれん草	583 20.2 1.9	Kcal g mg
29 (火)	わかめごはん カレーうどん ゆで卵 ぶどうジュース	牛肉 油あげ 卵 かつおぶし	米飯 うどん カレールウ 片栗粉 ぶどうジュース	わかめ ほうれん草 青ねぎ たまねぎ にんじん	561 18.3 3.3	Kcal g mg
30 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 味付のり さんまのごま揚orさんまの生姜 煮 大根と厚揚げのピリ辛煮	ミルク さんま 厚揚げ みそ	米飯 ごま パン粉 小麦粉 油 片栗粉 麻婆豆腐の素 洋なしのゼリー	味付のり 土生姜 だいこん にんじん しめじ 枝豆	697 26.5 3.6	Kcal g mg
<b>栄養平均量</b>					578 22.8 2.25	Kcal g mg