

日	献立	おかずの内容			エネルギー	Kcal
		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	蛋白質	g
1 (火)	味付パン ミルク カレーシチュー ラフランスジュレ	ミルク 牛肉 チーズ	味付パン ジャがいも マカロニ カレールウ ラフランスジュレ	たまねぎ にんじん グリーンピース	64.9	Kcal 24.1 g 1.7 mg
2 (水)	セサミパン ミルク ハンバーグ スパゲティサラダ フルーツゼリー	ミルク 鶏ミンチ 豚ミンチ 白ハム	セサミパン パン粉 スパゲティ ごましょうゆドレッシング フルーツゼリー	たまねぎ トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん	60.7	Kcal 22.4 g 2.3 mg
	(3年生ブッフェ) セサミパンorクロワッサンorオレンジパン ローストポークorハンバーグ スパゲティサラダorポテトサラダ パンプキンポータージュース フルーツゼリー	豚肉 豚ミンチ 鶏ミンチ 白ハム チーズ ミルク 生クリーム	セサミパン クロワッサン オレンジパン パン粉 スパゲティ かぼちゃ ごましょうゆドレッシング コーン ジャがいも マヨネーズ パンプキンポータージュール フルーツゼリー	たまねぎ トマト ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん グリーンピース きゅうり ミニトマト パセリ	55.4	Kcal 22.1 g 2.1 mg
3 (木)	米飯 ミルク ふりかけ さんまの蒲焼 だいこんと厚揚げのピリ辛煮 ほうれん草のごまあえ りんご	ミルク 卵 かつおぶし さんま 厚揚げ みそ	米飯 ごま パン粉 油 麻婆豆腐の素 片栗粉	のり だいこん にんじん しめじ 枝豆 ほうれん草 りんご	68.5	Kcal 27.6 g 4.1 mg
4 (金)	米飯 ミルク 味付のり キムチ鍋 カスタードまん	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 トッピング 麻婆豆腐の素 カスタードまん	味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	56.1	Kcal 21.0 g 2.0 mg
7 (月)	皿うどん ミルク 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 えび いか	揚げそば 片栗粉 杏仁豆腐	はくさい たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 甘夏缶	51.5	Kcal 22.8 g 2.2 mg
9 (水)	<セレクト給食> 黒糖パン ミルク インディアンロールorEビカツ ハムサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 えび 白身魚 卵 白ハム	黒糖パン パン粉 小麦粉 ジャがいも マーガリン カレールウ 油 ゆずドレッシング アップルフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん もやし トマトケチャップ きゃべつ ブロッコリー	59.6	Kcal 18.7 g 1.9 mg
10 (木)	わかめご飯 カレーうどん ゆでたまご りんごジュース	卵 牛肉 油あげ かつおぶし	ご飯 うどん カレールウ 片栗粉 りんごジュース	わかめ 青ねぎ たまねぎ ほうれん草 にんじん	51.6	Kcal 21.4 g 3.2 mg
11 (金)	米飯 他人丼 ブロッコリーのごまあえ ジョア(いちご)	牛肉 卵 ジョア(イチゴ)	米飯 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ ブロッコリー	50.1	Kcal 24.4 g 2.7 mg
14 (月)	米飯 ミルク のりの佃煮 ローストチキン コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 鶏肉 ヨーグルト	米飯 コーン ごましょうゆドレッシング	のりの佃煮 きゃべつ ブロッコリー にんじん パイン缶 黄桃缶 甘夏缶 みかん缶	61.0	Kcal 27.1 g 2.4 mg
15 (火)	クロワッサン ミルク ビーフクリームシチュー ミニトマト 焼プリン	ミルク 牛肉 チーズ 生クリーム 焼プリン	クロワッサン ジャがいも ホワイトルウ 焼プリン	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー しめじ はくさい ミニトマト	69.9	Kcal 26.8 g 1.7 mg
16 (水)	<セレクト給食> 米飯 ミルク 福神漬 チキンカツカレーorピレカツカレー 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 鶏肉 豚肉 卵 チーズ バナナヨーグルト	米飯 パン粉 小麦粉 油 ジャがいも カレールウ ゆずしょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー カリフラワー しめじ	68.1	Kcal 22.4 g 2.3 mg
17 (木)	BOXサンド ミルク みかん	ミルク 卵 ハム	パン マヨネーズ	トマト きゅうり レタス みかん		
<b>栄養平均量</b>					60.1	Kcal 23.5 g 2.4 mg